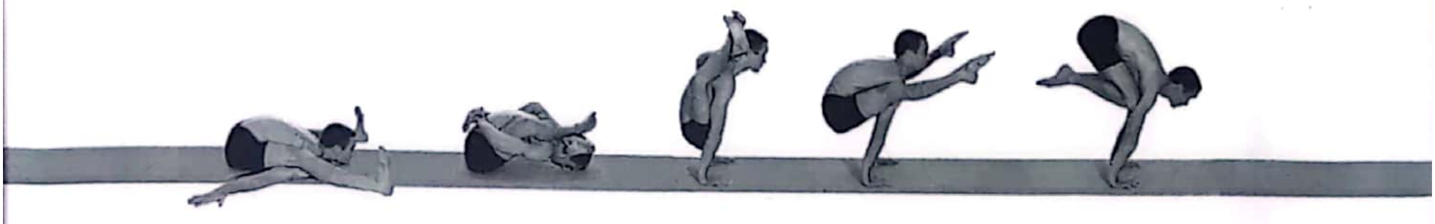
498.3/ス
'10.10.-

アシュタンガヨーガ
アーサナ&ヴィンヤーサ

**プライマリー、セカンドシリーズから
サード、フォースシリーズまで
連続写真でみるシークエンス**



マシュー・スウィーニー　著

豊田成子　訳

CamScannerでスキャン

はじめに

アシュタンガ・ヴィンヤーサ・ヨーガは、呼吸に連動したポーズの体系です。連続した流れるような動きと集中させた内的な意識を結びつけるものです。セルフ・プラクティス（自己修練）とセルフ・オブザベーション（瞑想）を通して、非批判的な態度が培われます。この平和的な特質は、よどみない呼吸に集中することによって現れます。呼吸は肉体と精神を観察し、浄化し、超越させる媒体なのです。

『アシュタンガヨーガ　アーサナ＆ヴィンヤーサ』は、アシュタンガヨーガ実践の心身両面での探究をもたらします。第1章では、核となるヨーガの概念と、関連する自己啓発の原理に光を当てようとするものです。第2章となる写真セクションでは、伝統的シークエンスのアーサナも、関連するヴィンヤーサも示しています。しかしながら、この本はいわゆる「ハウツー本」ではありません。マイソール・メソッドの中心となる、多くの成文化されていないルールをはじめ、その教えの主要ポイントを扱っているのです。伝統的な実践の利点と起こりうるいくつかの欠点も含め、こうしたルールがなぜ重要なのかを、私はさらに詳しく説明しようとしました。個人がその教えを取り入れるには、まったくのセラピューティックでホリスティックなアプローチも必要です。単なるアーサナとしてではなく、ヨーガの観点から実践を理解するために、批判がなされることもあります。この本が、実践を探究しようとする姿勢を促進して、その特質の多くを検討し、取り入れる手助けをすることをねらいとしているからです。身体的な訓練が発展するにつれて、それに伴う精神的、情緒的プロセスに対して、自然で健康的な興味が生まれるはずです。

本文には、多くのサンスクリット語の語句を使用しています。実践に厚みが出て、ヨーガの生きた歴史に個人的なつながりができるので、多少なりともこの言語を理解した方がいいでしょう。可能であれば、なるべく正確にサンスクリット語を英語に音訳しています。この本に書かれていることは、どれも新しいことではありません。単に私なりのやり方で紹介しているだけなのです。

オーム・シャンティ
マシュー・スウィーニー

CamScannerでスキャン

第1章

アシュタンガヨーガの実践

CamScannerでスキャン

シュリ・K・パタビ・ジョイス

アシュタンガヨーガのどんな手引き書も、シュリ・クリシュナ・パタビ・ジョイスとそのヴィンヤーサ・メソッドに言及しないわけにはいきません。彼は教え子たちから親しみを込めて「グルジ」と呼ばれています。グルとは、重鎮、ヨーガの奥義に通じた人物のことです。1915 年に生まれたK・P・ジョイスがヨーガの道に入ったのは 12 歳のときで、シュリ・T・クリシュナマチャルヤの下で 1927 年から 1945 年まで学びました。1930 年から 1956 年まで、マイソール・マハラジャ・サンスクリット・カレッジで、サンスクリット語のサヒチャ・ヴェーダ（sahitya veda）とアドヴァイタ・ヴェーダーンタ（advaita vedanta）を学びました。1937 年に、教授兼学部長に選ばれ、1945 年には、プリのシュリ・ジャガッドグル・シャンカラチャルヤからヨーガアーサナ・ヴィシャラダという称号を授けられました。1948 年、このメソッドを実践、洗練、指導するために、インドのマイソールにアシュタンガヨーガ・ニラヤムを設立しました。以来、多くの生徒がマイソールを訪れ、アシュタンガヨーガを世界のほとんどの地域に伝えています。

長年、師は、彼の家である、マイソール、ラクシュミプラムにあるニラヤムの階下の小部屋から、教えを伝えました。この部屋は、マットの間隔を手の指を広げたぐらいにして、最大 12 人の生徒が収容可能です（前方に 5 人、後方に 5 人、横向きに 2 人、実践の最中はお互いに向き合って）。緊張感のない実践をしていた人も、そういうごく狭い空間では、実践がもっとコントロールされたものになります。「マイソール・スタイル」という表現ができたのは、この部屋で指導されたメソッドからです。午前 5 時頃の開始で、1 組目の生徒 12 人が実践を始めます。生徒たちはグルジのあとについて祈りの言葉を唱え、それからスーリャナマスカーラAを始めます。バック・ベンドを終え、パシュチマッターナーサナでグルから体重をかけてもらうと、その生徒は終わりのシークエンスを行うために、階上に送られます。実践の長さによって、生徒は半時間から 2 時間まで、階下の部屋のどこかを利用できます。他の生徒はそのとき、自分の場所が空いて、グルジから「さあ、さあ！　来なさい！」と呼ばれるまで、階段で待っているのです。

グルジから受ける調整はどれも、人生が変わるような、カタルシス（浄化）を与える経験となるでしょう。グルジが近づいてくると、平均以下の身長しかない、この普段は物静かで控えめな男性が急に、70 年以上のヨーガの重みを持った巨人と化します。気むずかしそうな外見にもかかわらず、「バッド・レディー！」、「バッド・マン！」というコメントは笑顔で発せられました。女性の生徒の 1 人が師に問い詰めた言葉、「私はグルジの秘密を発見しましたよ。“バッド・レディー”というのは、本当は“グッド・レディー”の意味ですね」からもわかります。グルジは、「スマート・レディー」と笑いました。

マイソールのセルフ・プラクティスは、他のアーサナのクラスと比べるとユニークです。だいたいは中断なしに、自分のペースで実践を行うのです。ときおりグルジから、「頭を低くして！」、「ダメ、ダメ！

CamScannerでスキャン

グルジとその孫シャラートとともにマントラを唱える著者と仲間の生徒たち
1995年11月、マイソールにて

それは足の指でつかむ！」などと注意されたり、まれに「うん、それでいい」と言われたりすることはあります。深い呼吸音と、ときおり喉の奥から出す呼吸音を除けば、ほとんど音がしません。マイソール・スタイルの実践は、瞑想の激しい特性と内面を見つめる特性の両方を持っています。ただ自分の修練を行い、若干の調整を受け、次のポーズを待てばいいのです。時には、長く待つこともあります。

自分は中級（セカンドシリーズ）だ、かなり上級だと言ってマイソールにやって来ても、結局グルジから初級（プライマリーシリーズ）のシークエンスのなかばで止められることになる生徒もよくいました。グルジはすべてのポーズが完全にできるようにならなければ、絶対に先に進むことを許しません。欲求不満を覚える人もいれば、ためになると思う人もいるでしょう。すべてはその人の心の持ちようです（教えのこの側面に関しての詳細は18頁参照）。もうひとつフラストレーションを引き起こす可能性がある要素は、階段の序列でした。グルジは古株の生徒用の場所を取っておいたり、ある生徒には順番を飛ばして、その生徒が望む場所を取らせたりすることがよくあったのです。不満を抱く階段待機者が少なくありませんでした。ところが最後には、そんなことはあまり問題にならなくなりました。ひとたびその狭いスペースを体験すると、実践がすべての人を謙虚にさせたからです。

シュリ・T・クリシュナマチャルヤ

シュリ・T・クリシュナマチャルヤは、多くの人から近代ヨーガの父であると考えられています。全世界に広まった、アシュタンガヨーガ（K.P.Jois）、アイアンガーヨーガ（B.K.S.Iyengar）、ヴィニヨーガ（T.K.V.Desikachar）の体系がそれぞれ生み出されたのは、彼の教えを通じてです。クリシュナマチャルヤが[illegible]、彼の学生には、ヴィンヤーサ・クラマ・メソッドという、数字によって順番に[illegible]（今で言うパタビ・ジョイスのアシュタンガ・ヴィンヤーサ・ヨーガ）を使っていました。

その後、クリシュナマチャルヤは、伝えられるところでは、リシ・ヴァマナが書いた古代の巻本『ヨーガ・コルンタ』の写本をコルカタの文書館で発見しました。それはヴィンヤーサ・メソッドを裏付けるものでした。クリシュナマチャルヤは、ヴィンヤーサの理解を確かなものとするためにこの本を利用したようです。しかしながら、この本の現代版は存在しないので、その正当性を証明することは不可能です。それはクリシュナマチャルヤとともになくなったと思われます。証拠文書のあるなしにかかわらず、その[illegible]の中に存在します。

驚くことに、シュリ・T・クリシュナマチャルヤは、それぞれの人にそれぞれ異なるメソッドを用いる指導法を開発し、教えました。ヴィンヤーサ・クラマのみならず、彼は治療目的のために特別補助道具を使い、個別のヨーガ・プログラム（初めから軽いプラーナーヤーマを導入する1対1の指導）を開発しました。彼にとって、家庭生活は重要でした。そういうわけで、Parakala Mathの長となる名誉を断りました。3度断られ、そのたびに彼の返答は、家族と過ごしたいからというものでした。ブラフマチャリア（修道僧のような独身）がヨーガ実践の理想と見なされているので、クリシュナマチャルヤのこの考えは異例でした。

あるとき、クリシュナマチャルヤは、教え子の1人だったマイソールのマハラジャのために、自分の能力を示しました。頭に電線と電球のスイッチを取りつけ、宮殿の明かりをつけたり消したりしたのです。1930年代の終わりのとき、外国の医療チームの立ち会いの下で、彼は2分間心臓を停止させました。こうした能力がヨーガをするように駆り立てるものだと思えるかもしれませんが、このヨーガ・マスターにとっては、それらは長年の修練の副産物にすぎず、ゴールではありませんでした。25年以上も修練を積んで初めて、クリシュナマチャルヤはヨーガの指導を始めました。クリシュナマチャルヤが90歳を迎えたとき、T・K・V・デシカチャーが自らの父の修練をこう記述しています。

> 信じられないような話だが、この老人は午前1時に起床する……毎日ヨーガアーサナとプラーナーヤーマを実践する……そして6時に鐘が鳴り、私たちは父がプージャ（礼拝）を始めたことを知

る……父は自分の朝食を作る。そのあと、私が午前7時に父に会いに行き、一緒に1時間詠唱する。

『The Yoga of T.Krisnamacharya（T・クリシュナマチャルヤのヨーガ）』

クリシュナマチャルヤの師匠は、ラーマモーハナ・ブラフマチャーリー（Ramamohana Brahmachari）でした。クリシュナマチャルヤはこの師匠とともに7年以上暮らし、アーサナとヴィンヤーサの実践、ヨーガ・セラピー、ヨーガ哲学を学びました。クリシュナマチャルヤは1989年に100歳で亡くなりました。こうしたわずかな詳細の域を超えて、生きたヴィンヤーサ・メソッドの歴史をさらに追うことは不可能です。より古い教え（パタンジャーリまで遡ると言う人もいる）のほとんどは立証できず、おおむね聞き伝えや推測に基づいているからです。

CamScannerでスキャン

実践：ウジャーイー・プラーナーヤーマ

どんなアーサナの実践でも出発点は呼吸で、アシュタンガ・ヨーガにおける呼吸の出発点はウジャーイー・プラーナーヤーマです。ウジャーイーは「広範な勝利」と定義されています。プラーナは「息、呼吸、風、生命力、生命、エネルギー、力、大気の隠されたエネルギー」と、さまざまに定義されます。プラーナーヤーマは、息（prāna）の抑制（yama）よりもむしろ、生命エネルギー（prāna）の発達（āyāma）と非常に端的に定義されます。息は、トリスターナ（3つの注意箇所）の最初の要素です。この息を通じて、他の2つの要素、肉体と精神が変容を遂げるのです。

> 呼吸が乱れると、精神も乱れる。呼吸を抑制することによって、ヨーギは精神を安定させる。息が体内にある限り、生命と呼ばれる。死は息の排出の中に存在する……ウジャーイー：喉頭の入り口を閉じて、空気が喉から肺へ通過するとき摩擦で音を立てるように、空気を吸わなければならない。
>
> 『The Hatha Yoga Pradipika（ハタ・ヨーガ・プラディピーカ）』(2:2, 3, 51)

喉の奥の声門部位を軽く収縮させることによって、抑制を利かせて呼吸することができます。この収縮は深く響く音を生み出し、それが横隔膜の動きを高め、背骨を伸ばします。最初のうちは声門を絞りすぎて、呼吸の音が若干誇張され、耳障りかもしれませんが、いずれは柔らかな安定した音になります。柔らかな一貫した音は、呼吸の一貫した流れを促進し、体内で熱を作るのに役立つので、どんなアーサナの実践にも適しています。もたらされた熱は、ストレッチのために伝導性を持つだけでなく、汗を通じて体をきれいに浄化します。注意すべきは、呼吸を自然に保つために、できる限り穏やかな呼吸をしなければならないということです。無理に強いてはいけません。さもないと、この強制は自由よりもむしろ抑圧を生み出します。

ヨーガ哲学において太陽は、体内の火の要素、吸気（＝プーラカ）、心臓、生命力を表しています。月は、冷却要素、呼気（＝レチャカ）、肺、死の力を表しています。呼吸をコントロールすることで、人は死の力を抑えます。火（＝アグニ）が増すと、生命力も増します。ウジャーイー・プラーナーヤーマは生命の勝利なのです。

呼吸音が反響する部位は3つあります。鼻孔、口蓋、喉です（図1）。音は喉の奥にあるときだけ、胸腔で反響して、横隔膜をフルに動かすことができます。

CamScannerでスキャン

次のような練習をしてみてください。

練習◯ 1.　まず鼻から呼吸して、鼻で呼吸を増幅します。鼻孔を広げます。その呼吸の音はかなり軽やかです。よく見られる傾向は、鼻で空気が止まったり、あるいはうっかりして、この音が鼻の中にあって喉や肺に入っていない、ということに気がつかなかったりすることです。これは無意識、つまり意識が欠如した状態を示していて、吸気の際により多く見られます。

練習◯ 2.　歯を食いしばって、ウッジャーイの呼吸を使ってみます。あごを閉じると、音は口の中でシューという音を立て、上部の口蓋に跳ね返されます。アーサナで著しい緊張があると、この緊張の余計な影響があごや顔面に現れることがよくあります。これは異常に強い緊張、つまりしっかりと意識した状態を示していて、呼気の際により多く見られます。

練習◯ 3.　下あごを落とし、上歯と下歯の間をかなり大きくあけて、またウジャーイーの音を出します。このように顔面をリラックスさせていると、音がよりなめらかで、柔らかく、よく響き、耳障りな感じがましになります。あごを落として、顔面をリラックスさせた状態で、息を吸ったり吐いたりすることに集中します。そうすると、耳から呼吸をしているような感じが少しします。内耳が圧迫し、頭蓋骨内に音が響く感じです。心は空っぽになります。

下あごを落とすこと（ウジャーイーの音を穏やかに増大させる）、背骨を伸ばすこと、そして横隔膜が自由に動くことの間には、直接的な関係があります。言いかえると、喉の奥でウジャーイーの制限を正しく適用すると、ジャーランダラ・バンダを微妙に活性化し、ウディヤーナー・バンダの横隔膜の

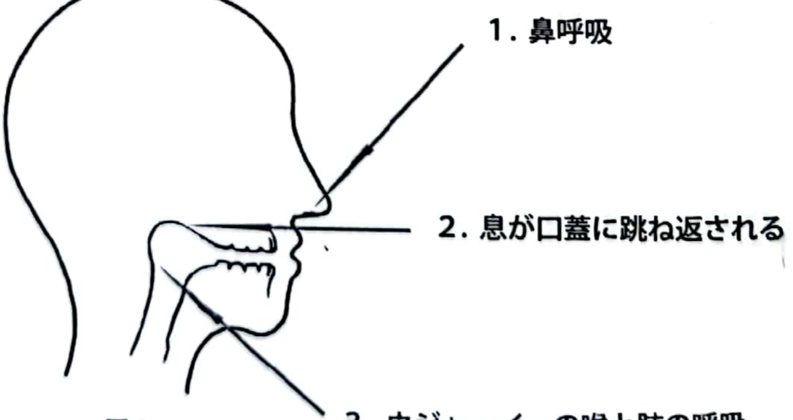


図 1

CamScannerでスキャン

動きを高めるということです。同様に、ウディヤーナーは上向きのムーラ・バンダを強めます。ウジャーイー・プラーナーヤーマのよどみないプロセスは、3つのバンダすべてに等しく働きかけるのです。詳しくは、「バンダ」の項（36頁）を参照してください。

呼吸の音は、吐くときにより大きく、長くなり、吸うときにより小さく、短くなるのが普通です。意識が欠如した状態（練習1）としっかりと意識した状態（練習2）の間で、呼吸のバランスを取るようにしてみます。ほとんどの場合、吸気の音は増し（つまり喉の奥を通る音が多くなり）、呼気の音は穏やかになる（つまり喉の奥を通る音が柔らかくなる）はずです。ウジャーイーの音が一貫していると、呼吸は実践の間中、均一に長くなります。その瞬間の体の欲求に気づくことが多くなり、けがをする可能性は低くなります。ほとんどのけがは、不注意と顔のゆがみが組み合わさって起こります。呼吸が穏やかで、安定していれば、無理をしすぎることはまずありません。ポーズをとることに一生懸命で呼吸が二の次になる場合、無理は禁物です。顔がリラックスした状態を保っていれば、呼吸は自然に穏やかになります。ウジャーイーを維持するとき、部屋中が揺れる必要はありません！ 経験を積んだ実践者はたいてい、とても静かな呼吸をするものです。

初心者が、呼気と呼気のウジャーイーの音を強調するのは、普通のことであり、役立ちます。もっと経験を積んだ生徒が、新しいなじみのないアーサナを習うときに、吐く息を強調するのも有益です。吸気は呼気より短くなるという自然な傾向があります。上を向く犬のポーズなど体を反らしたり、ひねったりする動作では、特にそうです。横隔膜がポーズによって動きを制限されるような場合、息は急激にではなく、柔らかく繊細に吸い始めるようにします。息が切れると、たいていうろたえて息を速く吸いすぎ、さらに緊張を高めてしまいます。力を抜けるところは力を抜くようにすれば、呼吸と体の調和がとれます。

すべてのアーサナで吸気を伸ばすのに役立つ方法の1つは、呼吸を数えることです。例えば、5数える間、息を吸い、5数える間、息を吐くなど。しかしながら、ある時点で、このタイプの実践は困難なものになります。シークエンスの間中維持するとなると、特にそうです。また、呼吸の自然な傾向を奪い去って、体への負担が過重になり、害を招く恐れもあります。吸気を伸ばせば、その実践の火の特性が増し、より多くの発汗が起き、呼気は毒素を取り除きます。吸気はエネルギー（緊張）を取り込み、呼気はそれを解き放つのです。

注意すべきは、吸い込んだ空気は厳密に言えばプラーナではない、ということです。吸気は空気とプラーナの両方をもたらします。プラーナは、吸い込んだ空気の生命の側面、生気を与える側面であり、その丸ごとすべてではないのです。その空気は多くの場合、ある程度の毒素（さまざまな形の身体的、つまりエネルギー的汚染）を含んでいます。呼気はこの毒素を取り除きますが、プラーナも排除してしまうので、エネルギーが失われてしまいます。呼吸が洗練され、その人の限界が伸びるにつれて、身体システムは体によいものだけを取り入れ、体に悪いものだけを拒絶するようになります。また、プラーナーヤーマの実践は実はエネルギーを増加させるわけではない、と言えるかもしれません。増加するのは、すでにそこにあるプラーナに対する認識力なのです。難しいのは、自分の全潜在能

力にアクセスすることです。

吸気がそれと同時に過剰な緊張をもたらすのなら、いっそうリラックスした呼吸が必要になるでしょう。呼吸は常によどみなく流れていなければならないのです。息を止めること、吸気または呼気の最後に力を入れること（ロックすること）をやめれば、けがを回避することができます。これは、バンダをロックするのと同じプロセスではなく、副交感神経系の「戦い（fight)、または飛行（flight)」の症状です。3つのグランティ（結節）周辺の緊張を特に高め、背骨が伸びるのは、吸気のときです。3つのグランティはさまざまな病気とつながっています。「グランティ」のセクション（67頁）を参照してください。

一般的法則として、体力（吸気）は柔軟性（呼気）よりも発達させるのに時間が長くかかります。ただし、この2つは密接不可分なので、一方をもう一方なしに十分発達させることはできません。男性は柔軟性よりもむしろ体力が勝る傾向があり、女性は体力よりもむしろ柔軟性が勝る傾向があります。こうした傾向が拡大すれば、アンバランスが起こります。実践はこれらの両極のバランスを取らなければなりません。しかし、一方の極性に傾く傾向があるのなら、その傾向は受け入れなければなりません。たまに、実践の間中ずっと呼吸を穏やかにしておくようにすると役立ちます。むしろ呼吸が実践に命じるような形にして、労少なくすべてのポーズをとり、理想のアーサナに近づくよりも遠ざかる。こうすれば、伴う熱が少なく、脱水も少ないので、実践がずっと楽になります。すべての呼吸、すべてのポーズ、すべてのシークエンスに、それ独自の干満があります。この流れに逆らい、そのすべてをコントロールしようとすることは有害です。

健康状態、全体的なエネルギー、気分、どのシークエンスを練習するか、月の周期などはすべて影響要因です。呼吸を完全にコントロールすることは、基本的に不可能です。人は呼吸に対するコントロールを明け渡してしまいます（その逆ではなく)。呼吸をまったく受動的で無意識なものにしてしまうこともまた、望ましくないのです。単純にどちらか一方に傾く実践もあるでしょう。しかし最終的には、コントロール／緊張（吸気）とリラックス／弛緩（呼気）の両極は、バランスが取れた状態になります。

休息！

CamScannerでスキャン

アシュタンガのプラーナーヤーマ

アシュタンガのプラーナーヤーマは一般に、少なくとも上級A（サードシリーズ）のポーズを終えるまで教えられません。言いかえると、体がアーサナで安定するところまで来ないと、プラーナーヤーマは勧められないのです。伝統的なアシュタンガで教えられるプラーナーヤーマの実践は、通常教えられるもっと穏やかな実践とは異なっています。長い吸気、呼気、息止めは、心身の完全な安定、すなわちスティラ・バーガ（安定した力）を必要とするのです。

> 不純物に満ちたナーディーのすべてが清められたとき、ヨーギはプラーナをコントロールすることができるようになる……
>
> ライオン、ゾウ、トラがやがてコントロールされるように、呼吸も徐々にコントロールされる。さもなくば（早まったり、力を使いすぎたりすると）、ヨーギ自身を死に至らしめる。
>
> 『HYP（ハタ・ヨーガ・プラディピーカ）』(2:5.15)

プラーナーヤーマを本から学ぶことは有害です。アーサナの実践で先生の指導を仰ぐことが望ましいのなら、プラーナーヤーマではなおさらです。プラーナーヤーマの技術が肉体的にきついだけでなく、その微妙な影響もそうだからです。息の保持、吸気、呼気の割合や、この実践の数秘学的プログレッションを深く理解しなければなりません。人は生と死の境を軽々しく越えません。早まってこの限界に突き進む人は、危険を覚悟でそれをするのです。人生において達成されるもの、つまり蓄積される能力は、今あるものの理解ほど重要ではありません。ゴールよりもその過程に集中してください。

かつて私は、グルジの前でシャヴァーサナという言葉を使ったとき、「シャヴァーサナじゃない！ だめだ。死体のポーズは上級の実践。君は休息だ」と叱られました。「死んでいる」という実践は、非常に奥が深く、危険なプロセスなのです。先に、クリシュナマチャルヤ師の心臓を止める力で述べたように、これはプラーナーヤーマ実践の結果かもしれませんが、ゴールではありません。プラーナーヤーマはこの観点から捉えられています。その人の準備ができるまではだめ。それはこの人生で決して訪れないかもしれない。そういうわけで、本書の趣旨から、プラーナーヤーマ実践の詳細は省略されています。

CamScannerでスキャン

アシュタンガのヨーガアーサナ

アーサナは、トリスターナの第2の要素（肉体面）です。しかしながら、アシュタンガのヨーガアーサナを学ぶ伝統的なメソッドは、肉体と同程度に精神から始めます。まったくの初心者はスーリャナマスカーラを学ぶときに、ただ頭で覚えるよりもむしろ体が覚えるまで繰り返します。セルフ・プラクティスは最初のクラスから始まります。（身体的に）うまくできるかどうかは、あまり問題ではありません。つまり、見た目がどうかの判断はすべきではない、ということです。その実践を記憶することが肝心なのです。初心者にとって、これはしばしば身体的にそれを行うよりもたいへんです。

スーリャナマスカーラと場合によっては最初の立位のポーズを1つか2つ学んだあと、初心者の生徒は床に座り、パドマーサナのいつくかのバージョンを試みてから、ウトプルティで体を持ち上げます。練習は30分足らずで終わります。日ごとに、最高で1日につき1ポーズを追加しながら、生徒はシークエンスを学びます。これが伝統的なマイソール・メソッドです。ウトプルティは、1つの実践の最後には必ず行わなければなりません。たとえその実践がどんなに長かろうと、短かかろうとです。特に、生徒は新しいポーズを学ぶ前に、教わったことの重要な点を覚えておかなければなりません。

これがアシュタンガ・ヨーガの唯一の教授法だと、言っているわけではありません。多くの生徒たちが、身体的に慣れる手段として、最初の数年間はクラスの指導を受けます。しかし、セルフ・プラクティスは生徒が覚えるのに最も効果的な方法です。初心者の生徒がシークエンスで30ポーズを示されたら、（おそらくは）最初と最後のポーズしか覚えていないでしょう。自分のペースで2ポーズだけを練習すれば、その両方を覚えているでしょう。入り方がゆっくりであればあるほど、より深く浸透するものなのです。

習得の重要な側面は繰り返しです。ポーズが記憶されるにつれて、体の中にそれ相当の確信が生まれます。つまり、今やっていることがわかっている、次に来るものがわかっている状態です。次に何が来るのかという不安がありません。肉体と精神が同調するにつれて、柔軟性と体力が徐々に増して、肉体面が発達してきます。結果よりもそのプロセスに焦点を合わせることが、非常に重要です。

初級（プライマリーシリーズ）のシークエンスを一定期間練習したあと、生徒にその力があれば、中級（セカンドシリーズ）のポーズを習い始めることになるかもしれません。1つずつ、中級のアーサナが初級のアーサナに追加されていき、実践全体はどんどん長くなってきます。最終的には、その生徒は中級のみを実践することになるでしょう。これが実践の分割と呼ばれるもので、言いかえると、そのときには、それらのポーズを前のシークエンスに追加せずに、別々にシークエンスを実践することになります。

日ごとに、生徒は、1セッションにつき初級のすべてと中級の少なくとも半分を定期的に実践する（通常2時間を超える）から、中級を行うだけ（おそらく1時間）へ移行します。そのとき初級のシーク

CamScannerでスキャン

エンスは、週１回になります。生徒にもよりますが、これはホッとすることであったり、ショックであったりします。上級（サードシリーズ以降）のアーサナを学ぶときも、同様のプロセスを踏みます。詳細については、「ヴィンヤーサ」のセクション（30 頁）を参照してください。

伝統的なメソッドは、どちらかというと直線的で系統立っています。自分にできないことに突き当たるまで、アーサナを追加し、ヴィンヤーサを覚え続けます。難しい、あるいは実行できないアーサナまで実践を続けますが、それがきちんとできるまで、新しいポーズは追加しません。少し窮屈かもしれませんが、これが体のアーサナ能力を作り上げるのです。こうして、あなたは「座（アーサナ）」を組むようになります。この進め方の残念な副次的影響は、これが何か個人的な成長を示しているかのように、「あなたはどのポーズをしているのですか？」と尋ねる傾向です。先に進みたいと望むのは普通のことです。積極的な動機と活気が関係していると、特にそうです。たとえ態度の変化だけでも、毎日、何か新しいことが経験できるというように、実践には活気がなくてはなりません。しかし、この前向きな姿勢は、常に現在時制の認識で抑えなければならないのです。すなわち、あるべきものより、今あるものとコンタクトを保つこと。

ウォーミング・アップ

伝統的に、実践のまず最初はサマスティティで立ち、マントラを唱えてから、スーリャナマスカーラAを続けます。体が温まっていなくて、著しく体が硬く感じられるかもしれません。事前にウォーミング・アップをせず、最初のスーリャナマスカーラを始めるのは嫌なものかもしれません。特に心理的に。これはたいてい、最初を正しくやりたい、完璧に見えるようにしたい、という気持ちが原因です。フライング・ジャンプやフル・ベンドをしてけがをするぐらいならむしろ、膝を曲げる、軽く後ろに下がるなど、より簡略化した方がよいでしょう。これはウォーミング・アップの有効性を軽視しているのではなく、ウォーミング・アップをしないことの有効性を評価しているのです。ウォーミング・アップをせずに開始するのは、体が完全な状態よりも、意識がリラックスした状態を利用するということです。

一方、実践の前のストレッチ運動は、体を少し目覚めさせ、何らかの盲点、弱点の意識を新たにします。試みられる可能性がある、いわゆるウォーミング・アップの中では、ウディヤーナ・バンダとナウリ・クリヤーが、最も伝統的かつ効果的とされています（41 頁参照）。それがウォーミング・アップに役立つのであれば、無限にあるバリエーションの中のどのルーティンでも試してみてください。

CamScannerでスキャン

アラインメント

アラインメントは、心身のさまざまなレベルのバランスを取って、1つの機能体とする力です。ポーズでぶれない力を高めることは奨励されるべきですが、体ができることには限界があります。アラインメントは、決して呼吸に必要以上の圧力をかけるべきではないのです。もし呼吸が圧迫されれば、これは圧力がかかりすぎているという体の明らかなシグナルです。ポーズの際に呼吸が本当に制限されていなければ、その瞬間は、たとえどんなふうに見えようと、実現しうる最高の、最も自然なアラインメントです。

無理強いをやめ、自由な行動を促すには、相当学ぶことが、あるいは学ばないことが必要かもしれません。何が正しいアラインメントかということについて疑義がある場合は、外部からのアドバイスと矛盾するとしても、だいたい自分自身の体や呼吸が発するシグナルに従ってください。ただ、生徒の目から見た「起きていること」が、「実際に起きていること」と違っているというのは、よくあることです。この違いを指摘するために、しばしば教師が必要になります。認識の発達を助ければ、呼吸が完全なアパシーに陥ることはありません。活動的でもあり（吸気）、リラックスもしている（呼気）状態になるようにしてください。

体にアラインメントを強いることは間違いです。アーサナでの自分の体の限界がそれで、そこからアラインメントを最大限にしてみてください。それがどういうものかを受け入れ、自分の中心に据えます。ミスアラインメント、病気、不快症状などの盲点領域が必然的に表面化してきますが、体は治せるものを治します。ただし、連続的な実践、あるいは一貫した認識がなければ、変化能力は限られます。

身体構造上、あるいは全面的に正しいアラインメントがあると思うのは、良いか悪いかしか考えない考え方です。そこには傾向しかありません。構造は人それぞれで、さまざまな可能性がまったくかけ離れているかもしれないからです。とはいえ、効果的に認識力を高めるためには、それぞれのポーズである種のアラインメント（中心感覚）が、誰しも必要です。

活動的なとき、ポーズのアラインメントのとき、あるがままの呼吸を受け入れる静かなとき、その相互間で呼吸のバランスを取ってください。そもそも体は普通、いわゆるミスアラインメント、つまり不健全な状態を作り出す十分な理由を持っている、ということに注意してください。それを無理に元に戻そうとすると、元の問題よりもダメージが大きくなる可能性があります。受容を通して変化が起こりますが、ある程度までです。肉体と精神がより効果的に連携するようになるにつれて、信頼が高まり、変化は必要とされる段階で起こります。変化を求めてはいけません。それが起こるに任せるのです。

CamScannerでスキャン

コア・ポーズ

アシュタンガヨーガで区別できるアーサナのシークエンスは、3つだけです。初級（プライマリーシリーズ）、中級（セカンドシリーズ）、上級（サードシリーズ以降）です。ただし、上級のアーサナは他よりも多いので、A（サードシリーズ）、B（フォースシリーズ）、C（フィフスシリーズ）、D（シックススシリーズ）の4つのセクションにまとめられています。つまり、合計6つのシークエンスです。それぞれのシークエンスは（後期シークエンスを実践する際のいくつかの最後のスタンディング・アーサナはさておくして）、スーリャナマスカーラと立位のポーズから始めます。そして、同じ最後（バック・ベンドと終わりのポーズ）で締めくくります。それぞれのシークエンスには、約30の座位のポーズが含まれます。

初級のシークエンスは、身体セラピーを意味する、ヨーガ・チキツァ（yoga chikitsa）と呼ばれています。他のシークエンスとの違いは主に2つあり、それはハムストリング筋（フォワード・ベンド）の重視、ジャンプの数です。シークエンスの反復性は問題をはらむことになるかもしれません。しかし、ハムストリングは筋肉なので、よりたやすく適応し、変化する傾向があります。ハムストリング筋が伸び、脚がさらに強くなれば、一般的に腰がより安定して、柔軟になります。逆に言うと、ハムストリングを重視しすぎると、普通は背骨を不安定してしまうということです。無理しないために、忍耐が度を超してはいけません。ゴールよりもそのプロセスに焦点を合わせることです。

フォワード・ベンドはすべて、何らかの方法で体の前面を収縮させ、内臓を浄化します。すなわち、身体セラピーです。もし初級のシークエンスがバック・ベンドから始まっていたら、背骨と神経系が過度の刺激を受けるのが早すぎることになり、不調、不快感ははるかに多くなるでしょう。初級のシークエンスでのジャンプの数は、問題をはらんでいて、最初はきついかもしれません。早期に中級の実践を行うことにより、初級のシークエンスの体力とジャンプの側面を避ける傾向がある生徒もいます。とはいえ、総合的な体力や持久力が最も発達するのは、初級のシークエンスです。

プライマリーシリーズの中に、よくつまずきとなるコア・ポーズがいくつかあります。それは、マリーチアーサナD、クールマーサナ、ガルバ・ピンダーサナ、バッダ・コーナーサナです。これらのポーズはどれも、かなりハードで、体が順応するのにたいていいくらかの時間と練習が必要です。生徒はこれら

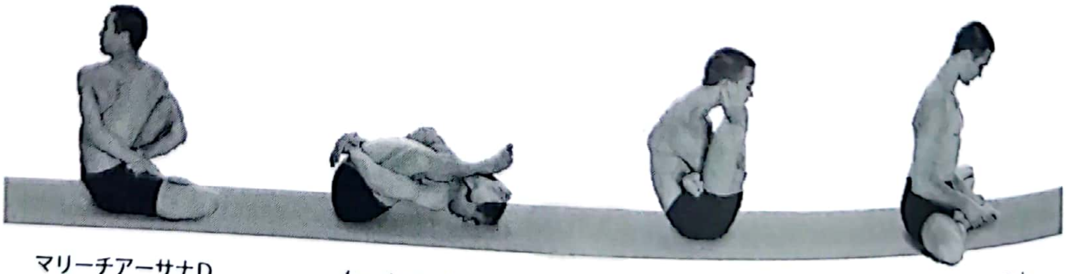


図2
初級（プライマリーシリーズ）のコア・ポーズ

CamScannerでスキャン

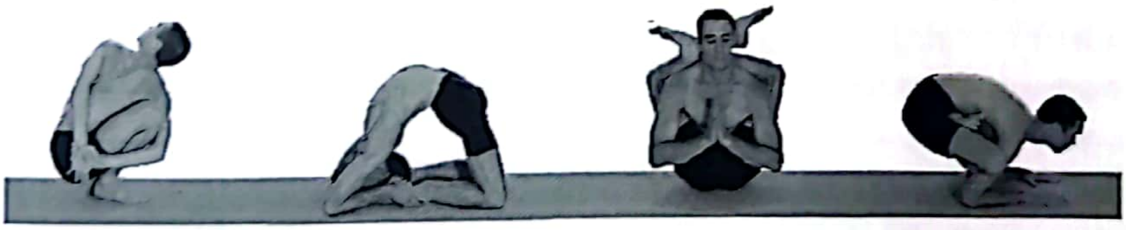
のコア・アーサナをじっくり探求する前に、シークエンス全体を練習する（または指導される）のが一般的です。結果として、初級の最終セクションは少なからず乱雑になることが多いです。一般に、ゴールにたどり着くためにこれらのコア・ポーズをさっさとすませるよりも、最初に集中して行う方がよいでしょう。

これらのポーズには、いくつかの基本的な要件があります。例えば、マリーチアーサナDでは両手のバインド。このポーズでは、仮にできたとしても、しばらくの間、前方の膝と両座骨が床面にぴったりつかないかもしれません。両手のバインドは、最初の重要ステップです。クールマーサナでは、両足を頭の後ろのあたりにもっていけることが重要です。このポーズは、ほとんどいつも、先生から調整してもらう必要があるかもしれません。多くの生徒、特に手足が短い生徒は、両手をバインドして脚を頭の後ろに保つことができないかもしれません。また、クールマーサナの前のポーズ、ブジャ・ピーダーサナにも注目すべきです。このポーズは、クールマーサナに必要とされる柔軟性に見合った、ある程度の体力を必要とします。一方がもう一方より勝っているという傾向はあるかもしれません。つまり、力よりも柔軟性が勝っている、あるいはその逆ということです。これらのアーサナのバランスを均等にするようにします。バッダ・コーナーサナでは、両膝を床面にぴったりつけることができると非常に役立ちます。このポーズが上達すれば、その前段階のポーズの多く（ガルバ・ピンダーサナ、マリーチアーサナDなど）が、いっそう容易になるでしょう。

これらの 4 つのコア・ポーズは、「バインド」とも呼ばれ、多くの生徒が同じような困難を感じます。すなわち、膝、腰、下部脊柱の不動性です。まず第一に、絶えず、無理せず、実践に取り組むことが、これらの部位を徐々に改善してくれるでしょう。また一方、次のような単純な実践も役立つかもしれません。

毎晩、背骨を壁でまっすぐに支えて、バッダ・コーナーサナをします。食事や読書をしながら、その姿勢で 10 ～ 20 分間過ごします。他の補助道具は必要ありません。また、直立のヴィーラーサナ（足は臀部の横、膝は平行の状態で、ひざまずくポーズ）で座って実践します。このポーズは毛布または枕をお尻の下に敷いて行います。ほんの 5 分か 10 分間、この状態を保ちます。やり過ぎないように注意してください。どんなアーサナでも同じですが、注意を怠ったり、体の声に耳を傾けずに実践を行えば、何らかの不安定を引き起こす可能性があります。徐々に膝と臀部の傾向は改善します。

中級のシークエンスは、神経系の浄化を意味する、ナーディー・ショーダナ（nadi sodhana）と呼ばれています。このシークエンスはバック・ベンドから始まり、それらに対応するポーズ（脚が頭の後ろ



パーシャーサナ　　カポーターサナ　　ドゥウィ・パーダ・シールシャーサナ　　カランダヴァーサナ

図 3
中級（セカンドシリーズ）のコア・ポーズ

CamScannerでスキャン

にくるもの）が続きます。これらのポーズの反対特性が神経系で共鳴を作り出します。シークエンスの後半は、体力が必要で、もっと穏やかなアーサナを扱います。中級は、最初のうち刺激が強するかもしれません。練習のあとに休息と十分な睡眠を取ることが重要です。体のあちこちの痛みに加えて、奇妙な夢、心臓の動悸、不眠がよく起こります。

中級のコア・ポーズで最初に要求されるのは、パーシャーサナで手のバインドができるということです。当面は無理かもしれませんが、このポーズではかかとを床面にぴったりつけることも重要です。手のバインドとバランスが大もとになっています。カポーターサナではかかとのバインドが基本の最低限とされています（単に足に触れるだけなら一般的な開始点ですが）。また、カポーターサナの前のポーズ、ラグ・ヴァジュラーサナにも注目すべきです。このアーサナは、カポーターサナに必要な柔軟性に見合う体力を必要とします。ブジャ・ピーダーサナとクールマーサナのペアと同様に、これらのアーサナのそれぞれの側面（体力と柔軟性）はバランスを均等にすることが必要です。

ドゥウィ・パーダ・シールシャーサナの困難を克服する唯一の道は、そのアーサナ自体を日頃から練習することです。あるいは、それに近い努力をすることです。多くの生徒は、このポーズでしばらくの間（数週間か、数ヶ月、あるいはそれ以上）とどまることが、通常必要です。手助けなしにカランダヴァーサナに入れることが、最低基準です。このポーズからのカム・アップはあまりないか、絶対必要というわけではありませんが、楽な体勢のときよりは体力を必要とするかもしれません。少なくとも、このポーズからのカム・アップは、次のポーズに進む前に不可欠であるとは見なされていません。

上級のシークエンス（A、B、C、D）は、安定した力を意味する、スティラ・バーガ（sthira bhaga）と呼ばれています。そしてそれぞれ心身の安定を必要とします。特に、上級Aの腕のバランスの実践は、習得にかなりの鍛錬を必要とします。必ずしも難しいのはアーサナではなく、多くの場合もっと困難なのは、それらを次々と実践する強烈さ、ヴィンヤーサです。ある教師仲間は、上級の実践の効果を次のような言葉で的確に要約してくれました。「体の中に詰まっているものをたたき出すんだ！」いずれにせよ、体力がつきます。ポーズがそれぞれ異なりすぎるので、上級のシークエンスのコア・ポーズは特定しません。すべてのポーズがコア・ポーズです！

コア・アーサナで最低限必要な能力を前提として、通常、その生徒は次のポーズに進むことを許されます。理想としては、何の手助けもなしにどんなアーサナもできることですが。シークエンスの他のアーサナより、コア・アーサナでずいぶん長く留め置かれるということは、よくあることです。しかし、先に進む前に、これらのアーサナを完璧にすることは、絶対必要というわけではありません。ただそれらを敬遠せず、体の限界を知ることが先決です！　それぞれのシークエンスで、ポーズは難しさを増していきます。初級のシークエンスでは、アーサナがうまくできる能力が必要ですが、個人的な能力や表現にいくらか配慮することは奨励されます。中級では、自由裁量の余地が少なくなり、特に安全のために、ポーズは最低限の水分で行う必要があります。上級では、自由裁量の余地はほとんどありません。

すべてのコア・ポーズ（または難しいポーズ）で、そのポーズを同一実践で２～３回繰り返すと役

CamScannerでスキャン

立つことがあります。無理のしすぎがないように、呼吸が過剰に抑制されてきたら中止してください。実践のたびに、認識の中に変化が起き、わずかに違ったやり方になるでしょう。体が順応して、ポーズが改善します。繰り返しは楽しくありませんが、学ぶものがあります。ただし、同一実践で１つのポーズを繰り返すことは、混乱を伴い、他の重要な特質を損なうかもしれない、ということを忘れないでください。理想としては、実践はよどみなく流れ、体が呼吸とともに動き、心があとに続くことです。

コア・アーサナの概念は、実践の伝統的な解釈ではありません。能力に関する限り、ルールには常に例外があるので、あるポーズが別のポーズよりも難しいというのはまったく相対的なものです。ただ一般論として、ここで言及したアーサナは通常最も難しいものだと言えます。困難な場合には、そのシークエンスを練習せず、除外することが重要です。

ジャンプ・スルーとジャンプ・バック

ジャンプ・スルーとジャンプ・バックを学ぶときには、軽さ（緊張がない感じ）と力の感覚を最大限に高めるようにしてください（特に中央部で）。どちらか一方が欠けると、アンバランスになります。無理矢理、完璧なフローティング（体を浮かせる）動作を達成する必要はありません。また、好ましくもありません。つまり、どうしてもこれができない人もいるからです。正しいテクニックを伴った正しい態度で臨むことが、最高の力と軽さを実現します。

ポーズに入ったり戻ったりするジャンプは、基準に合わせなければなりません。ジャンプ・スルーは、脚をまっすぐよりむしろ交差させて行います。脚ではなく、膝で導くと、体の中心が運動しやすくなります。脚をまっすぐに伸ばしたジャンプ・スルーは、脚を交差させたジャンプ・スルーができる場合にのみ行うべきです。つまり床に脚を触れずに、思うように、体を浮かしてポーズに入ったり戻ったりでき

つま先をとがらせておき、足の親指のつけ根よりもむしろ足の小指の端に着地する。
また、両手は床面にぴったりつけておく。

図４
脚を交差させた姿勢で、ポーズに入ったり戻ったりする（ゆっくりと！）

CamScannerでスキャン

る場合（図 5）です。脚をまっすぐに伸ばしたジャンプ・スルーは、生徒によってはより簡単にできてしまい、それほど効果的に力を高めません。

習得時は、足を後ろに保ち、床に着地させてから、カム・スルー。実習の最初の数年間はこれかもしれません！　ジャンプ・バックの際も同様に行います。足の後ろよりもむしろ前に手を置きます（図 4）。ほとんど、あるいはまったく制御せずに急いで足を通すのではなく、この中間地点で（ちょうど腕の間にくるとき）ジャンプ・スルーのスピードを落とすようにします。ジャンプ・スルーする時は、足を後ろに保ち、つま先をとがらせて着地します。もし空中でリフトを維持できなければ、とにかくつま先を曲げないようにします。お尻を上げて、助けになる呼吸（吸気）を使うようにしてみてください。

ローラーサナを通じた移行なしに、直接座位のポーズに飛び込まないようにします（図 4、または図 5）。効果的に力を高めるために、必ず脚を交差させてジャンプ・スルー、ジャンプ・バックします。ブジャ・ピーダーサナ、クールマーサナなどのポーズは、明らかに例外です。ポーズの両サイドからジャンプ・バックするとき、それぞれのサイドで脚の交差を入れ替えると役立ちます。右脚を下にしてポーズの右サイドでジャンプ・スルー、ジャンプ・バックし、左脚を下にしてポーズの左サイドでジャンプ・スルー、ジャンプ・バックします。

「体を浮かして」スルー（からナヴァーサナに入る）、「体を浮かして」バック

図 5

コアの力

多くの実践者、特に女性の共通認識は、コアの力の不足です。言いかえると、フロート・バックでほとんど、あるいはまったく進歩が見られないということです。実践は維持する体力が確かに必要なので、この考えにはいくらか妥当性があります。しかしながら、実践の他の部分（総合的な体力など）を犠牲にしてまで、コアの（ムーラ・バンダの）力に集中しすぎてはいけません。普通、コアの力がなければ、総合的な体力もないものです。一般に、腹部と腰背部は実践を通して強化、サポートしなければなりません。どんな弱さも絶えず意識して実践を行えば、たいてい体は生まれ持ったバランス感覚を行使します。

コアの力はすべての人にとって理想ですが、特に役立つのは、腰背部の問題や、上半身が過度に発達している場合です。シークエンスではジャンプに重きを置くため、上半身の力も重視されます（少なくとも最初のうちは)。腕の力は重要であり、コアの力を優先してこれを無視することは有害かもしれません。どちらも役立つのです。効果的に腕を使うことによって、胴体の側筋を、そして腹部の「コア」を使えるようになります。つまり、実践の間中ずっと、肩甲骨を持ち上げるのではなく、下げておくのです。これは肩上部と僧帽筋の緊張を減少させ、ジャンプやチャトゥラーンガ／上を向く犬／下を向く犬というヴィンヤーサをするとき、特に役立ちます。肩を下げ、脇を締めると、広背筋と肋間筋が連動するようになります。やがて、全体的な実践が上達するにつれ、首と肩のどんな悩みの種も消えていきます。

ほとんどの他のヨーガ行法とは異なり、アシュタンガヨーガは柔軟性と同程度に体力を高めます。これは、主として実践の一貫性と反復によるものです。体力がすでに存在する領域で過度に高まっている場合や、盲点領域で依然として十分高まらない場合には、バランスを取り直すように努めてください。理想を言えば、全体重を体の他のどの部分ででも支えられるようにならなければなりません。つまり、片足、背中、腹、頭、手などでバランスが取れるということです。このように、体のそれぞれの部位が、その次の部位と比較して強くなっています。体の相互関連性がはっきりしてくるはずです。こうした観点から、「フロート・バック」（そしてムーラ・バンダを維持）できる、できないは問題ではないのです。自分との比較で、あなたの体はますますバランスが取れてくるでしょう。

コアの力の概念は、コアの安定性の概念と絡み合っています。どちらか一方だけということはありえません。望みのコアの力を達成するために無理をし過ぎると、結局、体の安定性を損なってしまいます。背骨はコアのもう１つの側面です。特に、背骨の動きとさまざまな腹筋の関係がそうです。これは、分析するには複雑な領域かもしれません。呼吸がより長く、なめらかになれば、背骨はあらゆる動きでその潜在能力の限界まで達することができます。呼吸をコントロールしようとするように、背骨と腹部を常にコントロールしようとするのは好ましくありません。背骨は常に動いているものです。それを封じることは、背骨の関節形成能力を低下させることになります。その能力とポーズの際の認識力が高まるにつれ、背骨と腹部の微妙な動きを感じることも増えるはずです。背骨のさまざまな領域に影響するので、呼吸の動きには特に注意を払ってください。そうすれば、コアが安定するようになります。

コアの力を高める、またそのために体のどこかの部分の力を高めるテクニックは、数多く存在します。多くの場合、それは実践の盲点（死角）に注意を向けるために、外部の視点を必要とします。特定のテクニックが盲点領域での認識力を高めるのであれば、それを利用してください。重要なのは認識力だけだということを忘れずに。

CamScannerでスキャン

バック・ベンド（後屈）とハンドスタンド（倒立）

シークエンスに登場する最初のバック・ベンドのポーズは、ウールドゥヴァ・ムカ・シュヴァーナーサナ、つまり上を向く犬のポーズです。上を向く犬のポーズでは、頭を速く動かしすぎて、結果的に首と横隔膜がしばしば動かなくなってしまう傾向があります。これでは腰背部に逆効果をもたらす可能性があります。このポーズでは、弓形に反っていく一番最後に、頭を後ろに反らすようにします。また、過度に体を反らしたり、正しいアラインメントを強いるよりも、呼吸（吸気）を重視します。言いかえると、肋骨と横隔膜をロックまたは圧迫することなく、完全に息を吸い込むということです。呼吸は最後に途切れるかもしれませんが、締めつけもなければ、止まりもしません。特に、ナヴァーサナとクールマーサナのあとは、体を反らすのがいっそう難しいかもしれないので、1回の吸気の間だけでなく（むしろ2～3回の呼吸の間）このポーズを維持すると、役立つかもしれません。

バック・ベンドの伝統的なマイソール・メッソッドは、自力でドロップ・バックしてウールドゥヴァ・ダヌラーサナができるまでは、どの生徒も初級（プライマリーシリーズ）のアーサナに限定するというものです。言いかえると、中級（セカンドシリーズ）の冒頭のバック・ベンドの方が容易であるとしても、ドロップ・バックできるまで中級のアーサナは許されない、ということです。このルールにはいくらかの自由裁量が与えられますが、ドロップ・バック実践をないがしろにすべきではありません。それにはエネルギーと忍耐が必要です。床までのフル・バック・ベンドが難しければ、ハーフ・ベンド（図6）を定期的に練習することもできます。両腕を胸で交差させ、直立姿勢から背中を弓なりに反らします。呼気でバック・ベンドして、少しずつ床の方に移動し、それから吸気で元に戻ります。それを数回繰り返します。徐々に脚と背骨の力とコントロールを高めていき、痛みがほとんど、あるいはまったくなければ、（床への）腕の動きを加えるだけです。

本書の写真セクションは、(2) ハンドスタンド・ドロップオーバーの前に (3) ヴィパリータ・チャクラーサナをする、伝統的なバリエーションではなく、(1) ドロップ・バックから、(2) ハンドスタンド・ドロップオーバー（倒立からの起立）を経て、(3) フル・ヴィパリータ・チャクラーサナに至る、最も一般的な移行の順序を示しています（108頁参照）。バック・ベンド／ハンドスタンドのシークエンスの重要な側面は、特にその順序で、ハンドスタンドが初級のシークエンスにはないということです。初級のアーサナが十分上達して、中級を始めるまで、ハンドスタンドは除外

図6
ハーフ・ベンド

CamScannerでスキャン

しておくべきものなのです。ジャンプ・バック、ドロップ・バック、ヘッドスタンドが十分上達してから、この上級のアーサナは試みてください。ハンドスタンドを行うのにふさわしい力をつけるため、腕と腹の力（ジャンプ・バック）、背骨の柔軟性（ドロップ・バック）、バランス感覚（ヘッドスタンド）を高めてください。

逆転のポーズを学ぶ正しい順序は、まずショルダー・スタンド、次いでヘッドスタンド、それから前腕バランス（ピンチャ・マユーラーサナ）、そしてハンドスタンドです。これはつまり、中級のシークエンスでピンチャ・マユーラーサナを終えるまで、本来ならハンドスタンドは始めない、ということです。しかしながら、ハンドスタンドがバック・ベンド・シークエンスの中にあるので、中級の開始と同時に、定期的な実践を開始することは有益です。その生徒が持つヘッドスタンド能力（バランス）、柔軟性と力（ドロップ・バック、ジャンプ・バック）で、ハンドスタンドの上達の度合いは決まってくるでしょう。ほとんどの人がすぐにも実践できるようになりたいと思うアーサナがいくつかありますが、それは蓮の花のポーズ（蓮華座）、ドロップ・バック、スプリッツ（開脚）、そしてハンドスタンドです。これらはどれもしかるべきときに学ぶべきものです。初級と中級のシークエンスで行う基礎練習のすべてが、これらのアーサナに通じるでしょう。

シークエンスのバリエーション

ウッティタ・ハスタ・パーダーングシュターサナやスプタ・パーダーングシュターサナのあと、トリヴィクラマーサナやスプタ・トリヴィクラマーサナ（立位と臥位の開脚）をするバリエーションは、初級のアーサナではないため、本書のメイン・セクションから外しています。しかしながら、それらは妥当とされる実践パートです。通例、こうした上級のアーサナの実践は、初級をすべて終えてから始めなければなりません。そのうちの１つ（例えば、トリヴィクラマーサナ）を実践するなら、両方（スプタ・トリヴィクラマーサナ）を行わなければなりません。また、これらのアーサナは、パーダーングシュターサナ（立位・臥位にかかわらず）の両サイドの間に行うよりも、両サイドを終えてから行うのがよいでしょう（図7）。そうすれば、それぞれのアーサナが分かれてはっきりし、合間に短い休息が取れるようになるからです。

過去には、ハヌマーナーサナやサマ・コーナーサナ（前後と左右の開脚）が、プラサーリタ・パードッターナーサナD（たまに倒立を含む）のあとに実践されることもありましたが、この実践はもはや妥当とされる形式ではありません。１つの問題は、最初にこれらの実践をするには、

CamScannerでスキャン

十分に準備ができないことです。しかし最も重要なことは、上級のアーサナに慌てて入るよりもむしろ、初級と中級のアーサナに注意を向けなければならないということです。また、前後左右の開脚ポーズは座位のアーサナであり、立位のシークエンスの最中に床に向かうと、直立姿勢のポーズの流れとエネルギーをいたずらに妨げることになります。開脚ポーズは、体がもっと開いている、それぞれのシークエンスの終わり間近で実践されるものなのです。

ほとんどのヴィンヤーサは、右に足を踏み出し、右脚を動かして、ポーズを決めるなど、右サイドを先に行うのが標準的です。パーシャーサナはこのルールの例外です。パドマーサナでは伝統的に先に右足を折って座ります。右のかかと（下）が下行結腸と脾臓を強調し、左のかかと（上）が上行結腸と肝臓を強調します。これがエネルギー的に正しい足の組み方であるとされています。特に瞑想では、男性（右）、女性（左）。とはいえ、練習を始めて1年ぐらい経ってからは、膝とお尻のバランスを取るために、交互にパドマーサナの足を組むようにすると役立ちます。クールマーサナ、ドゥウィ・パーダ・シールシャーサナ、ヨーガ・ニドラーサナについても同様です。

もう1つのバリエーションは、シークエンスにひねりのポーズ、パールシュヴァコーナーサナを含めることです。このポーズは中級のアーサナとされているため、伝統的に初心者には教えられません。最後に、ジュニャーナ・ムドラー（親指と人差し指を合わせる）の実践は、最後のパドマーサナを組んでいるときと、ムーラ・バンダーサナとヨーガ・ダンダーサナのときにのみ、維持されるべきものです。親指は宇宙の意識（＝ブラフマン）を表し、人差し指はひとつに結ばれた個の意識（＝アートマン）を表しています。ムドラーはエネルギー的に刺激的で、その単純さの中にポーズを行う邪魔になるものがあるため、他のすべてのポーズでは除外されなければならないのです。

ウッティタ・ハスタ・パーダーングシュターサナ（左サイド）@　　トリヴィクラマーサナ（右と左）

図7

9つのドリスティ

ドリスティはしばしば「視点」と定義されますが、文字通りの意味は「知覚」です。凝視を伝統的なドリスティに保つことによって、プラティヤーハーラ（外部の判断から心を引き離す働き）がはぐくまれます。そして最終的には、新たな知覚が生じるのです。トリスターナの第3の要素（精神面）として、ドリスティは重要度が低いと見なされることもあって、あまりにも長く考慮の対象外となっています。絶えず外を見る（そして判断する）のではなく、今この場の身体的認識力とコンタクトを保ってください。近くで練習している他の人たちを見回す癖は、直さなければなりません。自分の体の領域内に意識を保てば、内面的認識力が花開くでしょう。

本書の写真セクションに記したドリスティは、現在の基準と若干異なるかもしれません。グルジがこれまでに書いてきたように、ドリスティは呼吸とヴィンヤーサに関連して、一定のパターンに従っています。奇数のヴィンヤーサ（吸気）は上向きの動きに関連しており、凝視は第三の目に上がります。このドリスティは心臓部位を開くことを重視しています。偶数のヴィンヤーサ（呼気）は下向きの動きに関連しており、凝視は鼻の先に下がります。このナサグライ（鼻の先）・ドリスティは根底（ムーラ・バンダ）を重視していて、最も一般的な凝視点です（「スーリャナマスカーラA&B」参照、90頁）

これに対する例外は、上を向く犬のポーズと、ほとんどのバック・ベンドです。これらのポーズでは、ドリスティは鼻の先か、第三の目のいずれでもかまいません。上と後ろ（第三の目を含め、頭上のすべて）を見ることは、体と意識に拡張的な影響を与えます。これはどちらかというと弱っている体の部位を悪化させる傾向があります。体の下方（特に鼻、おへそ）を見ることは、注意を内部に向け、体を安定した状態に保つ傾向があります。下を向く犬のポーズの場合、標準的なドリスティはおへそです。この凝視で背中が丸くなりがちなら、鼻の先の凝視が代わりとして適しています。すべてのフォワード・ベンドでも同様に、足のドリスティで首が反りすぎる傾向があるなら、鼻のドリスティの方が適しています。鼻を見るのが難しければ、その方向に凝視を保つだけで十分です。寄り目にならないようにします。どの凝視も集中と認識の助けとなります。勤勉に根気よく、練習することです。

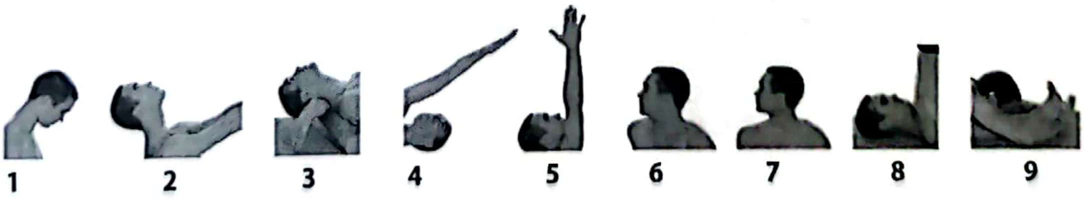


図8

CamScannerでスキャン

9つの伝統的な視点（図8—ナワ・ドリスティ）は次の通りです。

1）鼻、ナサグライ・ドリスティ
2）上方、ウールドゥヴァ・ドリスティ
3）第三の目、アージュニャー・チャクラ・ドリスティ
4）手、ハスタグライ・ドリスティ
5）親指、アングシュタ・マディアイ・ドリスティ
6）右側、パールシュヴァ・ドリスティ
7）左側、パールシュヴァ・ドリスティ
8）へそ、ナビ・ドリスティ
9）足、パーダヨーラグライ・ドリスティ

アーサナの合間に、厳格なドリスティを維持することはお勧めできませんが、周りを見回したりするべきでもありません。例えば、トリコーナーサナとサマスティティに戻る間に。そういう場合には、一般に、視線を落として注意を内部に向けておきます。最後になりましたが、実践の間、眼鏡やコンタクトレンズを使わないようにすると、ドリスティが視力を改善する効果があります。

アシュタンガ・ヴィンヤーサ

ヴィンヤーサの文字通りの（そして唯一の）意味は、動きです。体による外的な動きと呼吸による内的な動きがあり、これらの動きが結合するときに（吸気でアップ、呼気でダウンなど）、意識の動きが抑制されます。これによって、3つのバンダの上向きの動きが容易になります。動きは自然の普遍的側面であり、多くのレベルで同時に起こるものです。

ヨーギよ、ヴィンヤーサなく、アーサナをするなかれ—リシ・ヴァマナ

動きは存在の最も基本的な活動である。この単純なものがなければ、宇宙も、私たちも、経験も、何もないだろう。光は動きである……神は動きである。また、1人で踊ることは、作り手の完全な一体性と創作がある唯一の創造的活動である。絵画、詩、発明などの他の

芸術的衝動とは異なり、踊りは終わったときに、生産品も、残しておくものも、楽しむものもない。人生と同様、私たちは踊りを認識することはあっても、所有することはない。踊り手と踊りを切り離すことはできない。ちょうど神と世界（私たち）を切り離せないのと同じである。シヴァが踊りを踊る場所 chitsabha（意識の広間）には特別な意味がある。言いかえると、それ（神の神聖な劇）は私たちひとりひとりの内部で起こっているのである。

『Dancing with Siva』(xix)

伝統的なアシュタンガ・プラクティスにおけるヴィンヤーサは、スーリャナマスカーラ（太陽礼拝）をテーマにしたバリエーションです。他のすべての動きが流れ出すのは、この大もとからです。太陽礼拝は、直立を意味するサマスティティに始まります。フル・ヴィンヤーサの実践とは、立位、座位、臥位、逆位にかかわらず、それぞれのポーズから（あるいは、左右両サイドがあるポーズの場合は両サイドを終えてから）この平衡のポーズに戻ることを言います（図 9）。サマスティティの平衡は、心身両面のバランスを示しています。ハーフ・ヴィンヤーサの実践とは、（座位）ポーズの合間に下を向く犬のポーズに戻ることを言います。スーリャナマスカーラのハーフなどです（図 10）。

図 9

下を向く犬のポーズ（すなわち座位のポーズ）からのフル・ヴィンヤーサ

注意：サマスティティの直前に、両手が頭上に来ない

図 10

ハーフ・ヴィンヤーサ

図 11

練習用ヴィンヤーサ

CamScannerでスキャン

フル・ヴィンヤーサのサイクルは、サマスティティで始まり、サマスティティで終わります。あるいは、座位のポーズの合間にジャンプして立位になります（図 9）。結局、下を向く犬のポーズは同じポーズの両サイドをする合間に入るのですが。ハーフ・ヴィンヤーサの実践とは、あらゆる座位のポーズの合間に、ジャンプ・バックして下を向く犬のポーズが入るものを言います（図 10）。別段の指示がない限り、後者のやり方で、ほとんどのポーズからジャンプ・バックしなければなりません。最初は、初級（プライマリーシリーズ）のシークエンスを学ぶ際に、同じポーズの両サイドをする合間にジャンプ・バックせず、単にチェンジ・オーバーすることを選択できます（図 11）。

あるシークエンスから別のシークエンスへとポーズを追加する際には、この練習用ヴィンヤーサ（エネルギーを節約するためにジャンプが少ない）も適しています。フル・ヴィンヤーサが適切かどうかは、その生徒の経験と健康の度合いで決めなければなりません。フル・ヴィンヤーサの実践はより体力を高めるというのが、一般的な見方です。ある程度、これは真実かもしれませんが、フル・ヴィンヤーサの実践はハードで、結果としてエネルギーや集中力を失う可能性があります。真の体力や持久力を高めるのは、密度の濃さと絶え間ない注意です。短縮版の実践を（いっそう意識して）しっかり行う方が、（背伸びをして）長い実践をいい加減に行うより、はるかにためになります。

この章で描かれたヴィンヤーサの多くは実例であって、ある意味で不完全かもしれないことをご了承ください。最も標準的で完璧なフォームは、本書の「ヴィンヤーサ」セクションを参考にしてください。

ヴィンヤーサ・クラマ

ヴィンヤーサ・クラマは、セルフ・プラクティスというよりむしろ「数字によって動く」指導法です。つまり、教師のカウントの速度で生徒たちが一緒に動く、指導クラスのことです。クラマは「1つずつ」を意味します。吸気は奇数のヴィンヤーサ（1､3､5 など）と結びつき､呼気は偶数のヴィンヤーサ（2、4、6 など）と結びついています（90 頁参照、「太陽礼拝」）。このメソッドで使われるサンスクリット語のカウントに従おうとして、最初は混乱するかもしれません。通常、基本ヴィンヤーサはすべてサンスクリット語を使ってカウントされますが（エーカム、ドゥヴェ、トリニ……）、ひとつのポーズの中の呼吸はすべて英語でカウントされます（ワン、ツー、スリー……）。

また、このサンスクリット語のカウントは一部の数字を省略します。例えば、1つのポーズを経て、ジャンプ・バックするとき、教師（典型はグルジやシャラート）はジャンプ・バックのあと、19、20の数字（エクナヴィムサティ、ヴィムサティ）を経て、突然、7の数字（サプタ）に戻るかもしれません（図 12 参照）。これは単に、指導者がフル・ヴィンヤーサを物理的にカットして、サマスティティまで飛んだが、

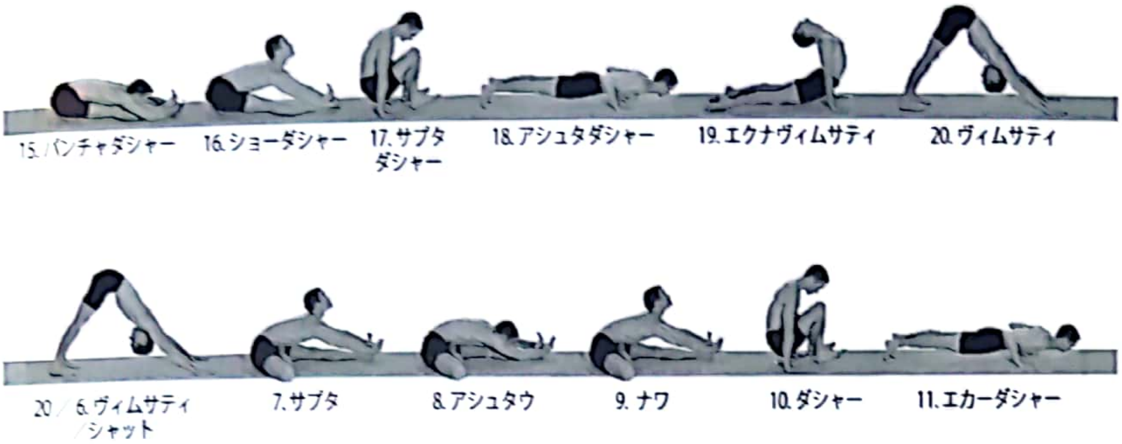


図 12

あなたがそれをすませたかのようにまた数字を始めた、というだけです。下を向く犬のポーズから、次のポーズへと。一貫性を保つために、教師はハーフ・ヴィンヤーサのカウントを、あなたがジャンプ・スルーで新しいポーズに入るたびに、単純に 7 の数字から始めます。また、より縁起の良いと思える数字もあって、ヴィンヤーサの間に説明のつかないカウントの途切れが起こることもあります。

ヴィンヤーサ・クラマのカウントはすべて、立位に戻る戻らないにかかわらず、フル・ヴィンヤーサをもとにしています。これには、いくつかの立位のポーズが含まれます。特に、しばしば注意が必要なパードッターナーサナA、B、C、D。これらの 4 つのポーズは、それぞれのあとサマスティティに戻る場合、そのヴィンヤーサ（毎回 5 までカウントする）は共通しています。いずれにせよ、これらのポーズの動きは暗記しなければなりません。パードッターナーサナはAとBのヴィンヤーサが同じで、CとDのヴィンヤーサが同じです。

図 13 は、ジャーヌ・シールシャーサナBのフル・ヴィンヤーサを示しています。カウンティング・メソッドは、ヴィンヤーサ、つまりポーズか、特定の動きのいずれかに基づいているのであって、呼吸に基づいているわけではありません。ですから、ポーズを保つ長さが、半呼吸か、1 呼吸か、20 呼吸かにかかわらず、それに割り当てられる数字は 1 つ（ヴィンヤーサは 1 つ）だけです。本書で表示されるヴィンヤーサの数字（110 ～ 169 頁参照）は正確ですが、場合によっては現行標準から外れるかもしれません。年月を重ねるにつれて、細部は変わってきています。将来においても、必然的に再び変化するでしょう。カウンティング・メソッドは、Lino Miele 著『Ashtanga Yoga, Series I & II』でも、わかりやすく詳細に述べられています。

CamScannerでスキャン

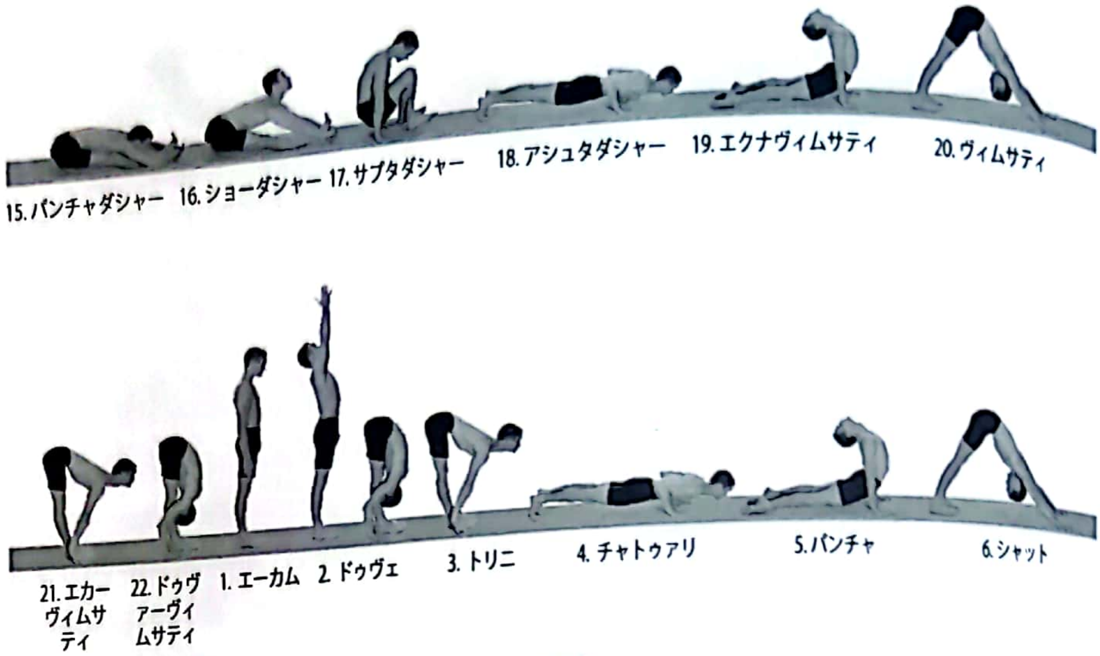


図13

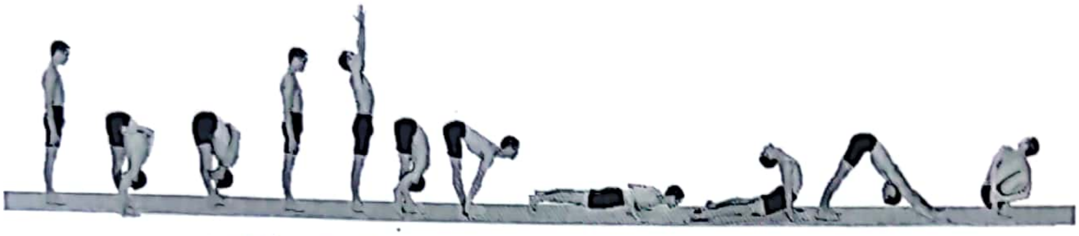
分割後のヴィンヤーサ

中級（セカンドシリーズ）を学ぶ際の標準プロセスは、セツ・バンダーサナまで初級（プライマリーシリーズ）のシークエンス全部を行ってから、中級のアーサナを１つずつ加えていきます。追加を続け、カランダヴァーサナやそれ以降まで行くこともありますが、少なくともエカ・パーダ・シールシャーサナまで行きます。その時点から、生徒は（例えば）カランダヴァーサナまで中級のみを、日ごとに追加されるそのシークエンスの残りのアーサナとともに、実践します。そのとき、初級は週に１回、（一般に金曜日に）それだけで実践します。これが「実践の分割」と呼ばれるものです。同様の分割プロセスが、上級A（サードシリーズ）のアーサナを中級に追加するときや、上級B（フォースシリーズ）を上級Aに追加するときに適用されます。だいたい、上級Aの場合はヴィランチアーサナで、上級Bの場合はプンガ・クックターサナで、シークエンスを分割します。言いかえると、その級を単独で練習する前に、それぞれのシークエンスの半分以上を追加しなければならない、ということです。

中級、上級のアーサナをそれだけで行う場合、伝統的な実践は、パールシュヴォッターナーサナまでで立位のポーズの実践をやめ、そこからそのシリーズのヴィンヤーサを始めます。しかしながら、それに続く２つのバランス・ポーズ（特にウッティタ・ハスタ・パーダーングシュターサナ）を、続け

CamScannerでスキャン

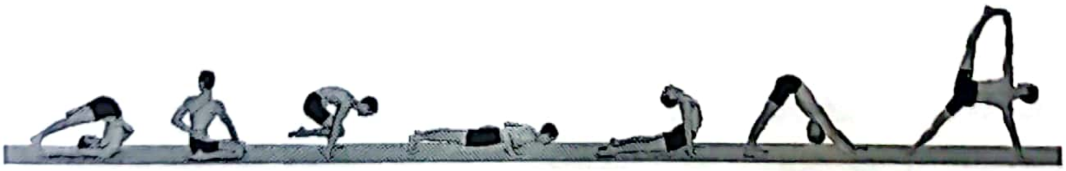
て実践することをお勧めします（図 7）。このアーサナは多くの生徒にとって困難なものであることは明らかで、毎日実践することが役立ちます。また、初級の最初のフル・ヴィンヤーサは、ウトゥカターサナで始まります。すなわち、ウトゥカターサナが、実際には最初の初級ポーズであり、ダンダーサナではないのです。パーシャーサナのヴィンヤーサはほとんど同じなので、中級のシークエンスはウトゥカターサナと同じやり方で始めることができます（図 14）。



アルダ・バッダ・パドモッターナーサナから、パーシャーサナへ。
分割されたあと、中級（そして上級）のアーサナに入る推奨ヴィンヤーサ。

図 14

上級Aのポーズを中級に追加するときには、最後のヘッドスタンド・ポーズを省いて、スプタ・ウールドゥヴァ・パーダ・ヴァジュラーサナのあと、ヴァシシュターサナで開始します（図 15）。上級のシークエンスは、立位のポーズを少しもせずに実践することがあります。スーリャナマスカーラBのあと、最初の上級のポーズ（ヴァシシュターサナ、またはムーラ・バンダーサナ）を始めます。これから始めると体の開きは悪いですが、短く、メリハリのある実践になるなど、いくらか利点があります。シークエンスはすべて、バック・ベンド、逆位のアーサナ、最後の座位のポーズで（できる限りこれらで）、終えなければなりません。



スプタ・ウールドゥヴァ・パーダ・ヴァジュラーサナから、ヴァシシュターサナへ。
上級Aのポーズを中級に追加するときのヴィンヤーサ。

図 15

CamScannerでスキャン

3つのバンダ

バンダは、「結合、絆を結ぶ、縛る、鎖、足かせ、捕まえる、捕虜にする、逮捕する、投獄する、固定する、締め付ける、阻止する、抑制する、止める、しっかり閉じる、方向を変える、凝固する、錠をかける」と定義されます。バンダの基本前提は、身体レベルで筋肉を抑制、つまりロックすると、精神（またはエネルギー）レベルで微妙なロック解除が起こる、というものです。ほとんどのアーサナの実践で、さまざまな筋肉群を順番にロックしたり、ロック解除したりします。実践の終わり頃には、特に休息をしているときに、肉体と精神の緊張が完全にほぐれ、くつろいだ気分と認識力が高まります。これはバンダのパラドックスの一面です。まったくそのままにしておくと、自然にバンダが活発になります。

主なバンダは3つあります。ムーラ・バンダ、ジャーランダラ・バンダ、ウディヤーナ・バンダです。ムーラは「根底」、ジャーランダラは「流れの中の網」、ウディヤーナは「上向きに飛ぶこと」を意味します。ムーラ・バンダは最も微妙で、ジャーランダラ・バンダは身体的かつ微妙で、ウッディヤーナ・バンダは3つの中では最も雑な感じがするものです。それらは、バイタル・フォースが通る「3つの喉」（すなわち、喉、横隔膜、肛門）としても知られています。ムーラ・バンダは、体の下端からのエネルギーをロックして封じ、身体的消耗を最小限に抑えます。上方のジャーランダラ・バンダは、上端からのエネルギーをロックして封じ、精神的動揺を最小限に抑えます。ウディヤーナ・バンダは、内部からの圧力を利用して、体内の火（＝アグニ）を増大させ、身体的な消化器系とエネルギー的な消化器系の両方を強化します。3つすべてが同時に維持されるとき、それはマハー・バンダ（偉大なる封）と呼ばれます。

ムーラ・バンダ

呼吸、動作（ヴィンヤーサ）、バンダは、すべて密接なつながりがあります。ムーラ・バンダはすべての呼吸で微妙に活性化されます。言いかえると、吸気がプラーナの増加とそれに付随する骨盤底エネルギーの増加に関係している、ということです。ただし、自分の呼吸を意識していない場合には、バンダの動きはごくわずかです。呼吸がもっと意識的なものになれば、バンダも変化します。呼気では、収縮が関係するため、ムーラ・バンダ領域（骨盤底／会陰）で身体的制限を感じることが、普通はいっそう容易です。吐く息が伸ばされたときには、特にそうです。深い呼吸はプラーナの上向きの動

きを促進する、つまりエネルギーと認識力を高めるのです。

> ヨーニ（会陰）を圧迫し……肛門を収縮させる。アパーナ（下向きのエネルギー）を引き上げることによって、ムーラ・バンダは作られる。
>
> 『HYP（ハタ・ヨーガ・プラディピーカ）』(2:60)

> かかとで肛門（会陰）を十分圧迫しながら、ゆっくりとアパーナ・ヴァーユを上方に引き上げる。これがムーラ・バンダ（衰退と死の破壊者）とされる。このムドラーを実践するうちに、アパーナとプラーナ・ヴァーユを結びつけることができれば、当然それはヨーニ・ムドラー（女性の封）となる。ヨーニ・ムドラーを達成したヨーギが、この世で達成できないことがあるだろうか？　怠けることなく、蓮華座を組むヨーギは、大地を離れ、このムドラーによって空中を移動する。
>
> 『Śiva Samhita（シヴァ・サムヒタ）』(4:41,42,44)

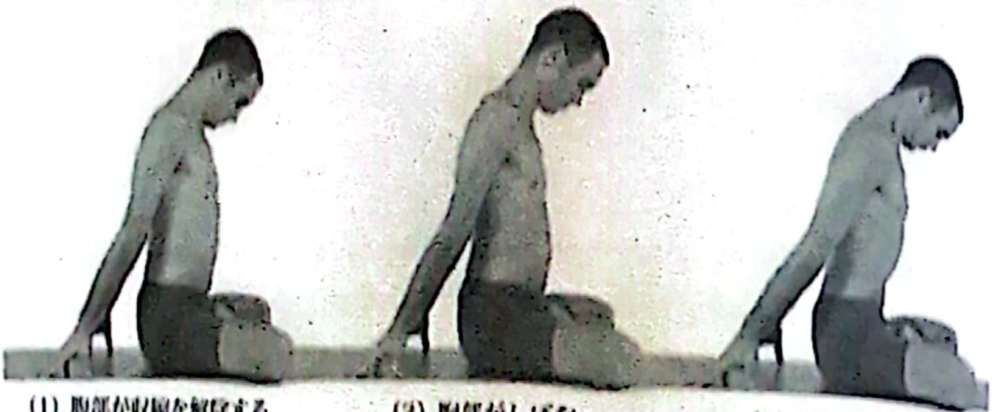
次の呼吸運動は、ムーラ・バンダとの身体的結合を感じるのに役立ちます（図 16)。体は呼吸時の拡張で波のように動きます。この波の動きは背骨の波状構造とよく似ています。呼吸が拡張するにつれ、波の頂点で、ムーラ・バンダもその頂点に達します。楽な体勢で背筋を伸ばして座ることから始めます。十分に息を吐きます。ゆっくりと息を吸い込んでいきます。(1) スタート時の吸気が腹部を拡張し、(2) 中間の吸気が肋骨と胸部を鎖骨／胸骨領域まで拡張し、(3) 最後の吸気が下腹部を収縮させます。この最後の動きはごくわずかかもしれません。

逆に、息を吐く場合は、(1) 下方の収縮が解除されるにつれ、下腹部がせり出してきて、(2) 次いで、胸部と肋骨が内側に向かって収縮しながらしぼみ、(3) 最後に下腹部が再びへこみます。最後の下方の収縮はごくわずかかもしれません。通常、このプロセスは起こるにまかせて、呼吸をいっぱいに引き伸ばすときにムーラ・バンダを感じます。勝手に自分の予想する動きに持って行かないこと。呼吸がほぼ限界まで引き伸ばされた場合のみ、吸気と呼気の終わりに下腹部が最後の収縮を起こします。この運動を繰り返し、会陰／ムーラ・バンダ領域に特別の注意を払います。呼吸（吸気、または呼気）が限界まで拡張されると、ムーラの緊張が高まります。そのとき、自然に起きる何らかのムーラの収縮を感じることができます。吸気の終わりのムーラの収縮が、呼気の終わりのそれとは性質が異なるということに気づくと役立ちます。

注意：前述の運動は、意識を促進することだけを目的にした例です。自然なプロセスを妨げる恐れがあるため、正規の実践用ではありません。また、この呼吸プロセスは、教えられる他のヨーガの呼吸とは異なるかもしれません。私個人としては、呼吸はなるべく自然に即して行うべきものだと思っています。練習の間中、下腹部をギュッと締め付けておくことは、不必要であり、通常お勧めできません。必要以上の不快や不安定を引き起こさず、最も自由な動きを可能にするものなら、どんなものでもベストです。

CamScannerでスキャン

（1）腹部が拡張する　（2）胸部が拡張する　（3）腹部が収縮する



（1）腹部が収縮を解除する　（2）胸部がしぼむ　（3）腹部が収縮する

図16

けが、腰背部の問題（特に、硬さや弱さ）については、ムーラ・バンダとコンタクトを保つと治療効果があります。つまり、下腹部／骨盤底をまったく意識しないのではなく、それを実践の間中引き締めて保つ、ということです。また、難しいアーサナを試みるときに、ムーラ・バンダ領域を関与させておくことも役立ちます（例えば、ジャンプ・バック、特に深く曲げるバック・ベンド）。ただし、このバンダをやたら強調すると、身体的収縮を起こしすぎる傾向があります。この領域を固定化しようとするよりも、むしろいくらか動きを許容しておかないと、後年、反復運動損傷の対策を講じようとする際に、何らかのトラブルが起こるかもしれません。

習慣的に会陰や括約筋を引き締めることが、ムーラ・バンダが生じるのを妨げる可能性もあります。この習慣と関連する心理的緊張があるだけでなく、身体的緊張が骨盤底領域の他の筋肉の多くを過剰に引き締める傾向があり、リラックスする力を抑制するのです。というのも、真のムーラ・バンダが生じてくるのは、十分なリラックス状態だけだからです。緊張がない、このリラックス状態に達するためには、通常、実践の間中、「収縮と解除」の適用を絶えず行うことが必要です。ほとんどの上向きの動きは吸気と結びつき、体力と関連しています。ほとんどの下向きの動きは呼気と結びつき、柔軟

性と関連しています。これがヴィンヤーサ・システムです。わかりやすく言うと、呼吸とヴィンヤーサを磨く実践が、習慣的にバンダを生じさせなくとも、バンダの動きを高めることになる、ということです。

呼吸に意識を集中することは、ゴムバンドを引き伸ばすのと少し似ています。ゴムバンドの片端が限界点から引き伸ばされていくにつれ、限界点はバランスを取るために必然的に引き上げられます（ムーラの緊張を高める）。吸気が進むにつれ（上向き）、横隔膜が下がります。横隔膜は下がれば下がるほど（下部脊椎を伸ばす）、ムーラの収縮をますます高めるようになります。吸気は上向きと下向きの両方の動きなのです。呼気が進むにつれ（下向き）、横隔膜が持ち上がります。横隔膜は持ち上がれば上がるほど（ウッディヤーナ・バンダを高める）、上昇するムーラの緊張をますます高めるようになります。呼気は下向きと上向きの両方の動きなのです。それぞれの吸気とそれぞれの呼気は、アパーニックなプロセスでもあり、プラーニックなプロセスでもあるわけです（下向きと上向きのエネルギー）。ある面がより粗雑／身体的になるだけで、別な面がより微妙に／エネルギー的になります。それらはお互いを映す鏡で、結局ひとつになります。上述以外のパターンで横隔膜が支えられる、あるいは動く生徒もいる、ということに注意しなければなりません。実践が徐々に発展し、認識力が変化すると、通常、ここに記したプロセスが標準となります。

ムーラ・バンダは、吸気と呼気の両方で感じることができます。どちらの場合にも、エネルギー的な動きは、通常の下向き（アパーニック）の動きを変換しながら、背骨を上に向かいます。ムーラ・バンダの理解は難しいこともあります。一般に、身体的習慣を強制するよりも、呼吸という方法を通して、それが起こるようにします。言いかえると、自分がムーラ・バンダだと思っても、たぶんそれはムーラ・バンダではないのです。それを起こそうとせず、起こるにまかせなさい、ということです。この詳細については、「3つのグランティ」（67頁）を参照してください。

ムーラーダーラ・チャクラのある場所は、男女によって異なります。女性の場合はより高い位置、子宮頸部になります。男性の場合はより体表に近い位置、会陰の上で、前立腺の下になります（図17参照）。ムーラの収縮を他と切り離そうとするとき、次の運動が役立つかもしれません。

仰向けに寝て、膝を曲げて足を床につけます。片手の中指で会陰に触れます。意識的な呼吸（吸気、または呼気）を始め、まず腹筋を引き締め、次いで臀部筋を引き締めます。腹部が引き締められたとき、臀部の力を抜きます。臀部が引き締められたとき、腹部の力を抜きます。最初は簡単そうに思えるかもしれませんが、それほど簡単ではありません。特に、呼吸の長さも前と後ろの収縮も増そうとすると、会陰筋も収縮させなければならないからです。女性の場合は、会陰よりもむしろ子宮頸部として、この収縮を感じるようにします。次に、腹部と臀部の両方の力を抜いて、会陰／子宮頸部だけを収縮させるようにします。この分離はさらに難しく、習得にはいくらか時間がかかるかもしれません。

一般的な実践では、会陰領域に注意を向ければ十分です。呼吸を伸ばすにつれ、ムーラ領域の認識力は高まるはずです。この観点からすれば、ムーラ・バンダの適用はまったく必要ありません。いや、望ましくありません。アーサナ実践は多くの場合、余計なテクニックを課そうとしなくとも、十分難しい

CamScannerでスキャン

ものです。押し付けやプレッシャーを増すよりも、むしろ認識力を高めてください。呼吸を伸ばして、ムーラ・バンダを感じるプロセスはよどみないので、それぞれのポーズにつきものの自然なバランス、柔軟性、体力をひどく妨げることはありません。こうしたプロセスの徹底的な探求には、時間と献身が必要です。何よりもまず、呼吸に集中してください。呼吸は絶えず動くもので、呼吸をしていて動かないということは困難です。バンダ（そしてドリスティ）は、呼吸認識を通じて進化するにまかせてください。というのも、おそらくバンダが発達するには長い年月がかかるからです。同僚教師がかつて、「もしムーラ・バンダを見つけたら、それがどこなのか教えて！」と言っていたぐらいですから。

ムーラ・バンダに特に注目するのは、ウトプルティのときです。ウトプルティはすべてのシークエンスの一番最後の動作です。特に、「アップルート」を試みるとひどく疲れる傾向がある場合、それは未利用エネルギーを利用するために極めて重要かもしれません。呼吸（特に上昇するプラーナを強める吸気）は、ゆっくりと落ち着いて行わなければなりません。

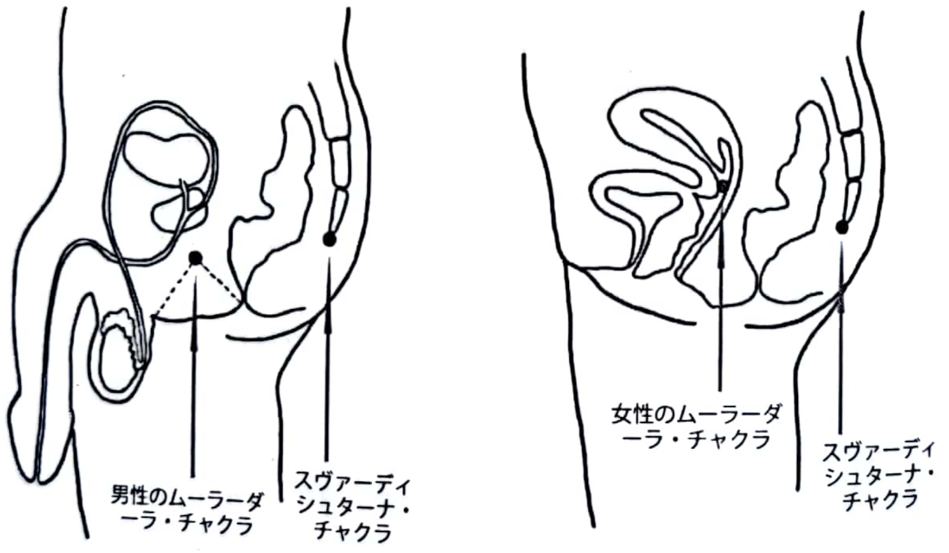


図17

注意：ムーラーダーラ・チャクラを指し示している矢印は会陰を通過している。

ジャーランダラ・バンダ

喉を引き締め、あごを胸の方に強く押し付ける。これが、ジャーランダラ・バンダと呼ばれるもので、老いと死を破壊する。

『SS(シヴァ・サムヒタ)』(2:69)

ジャーランダラ・バンダは、パドマーサナや、プラーナーヤーマのために背筋を伸ばして座るほとんどすべてのポーズで、重要視されます。ウディヤーナ・バンダを試みる前に、ある程度ジャーランダラ・バンダを経験するに超したことはありません。ジャーラは「網」を意味し、アンダラは「流れ」を意味します。網のように、このバンダは、アムリタ（＝エリクサー）を捕まえ、それが体の下方に逃げるのを食い止めるとされています。これは、意識を高次の原理へと導き、思考も会話もコントロールし、マイナス思考が体を汚染しないようにすることを象徴しているのです。

パドマーサナを組み（あるいはその他の楽な座位のポーズで）、ジュニャーナ・ムドラーで両手を膝に置いて座ります。軽くあごを引き、首筋を伸ばして、心臓領域を持ち上げた状態に保ちます。十分息を吸い込みます。吸気の最後に、あごをわずかに下げ、穏やかにムーラ・バンダを働かせ、あごにロックをかけます。喉の真ん中のあたりのエリア（男性は喉仏）が、収縮するだけでなく、下方に少し引っ張られます。接触しない人もいますが、あごはできるだけ胸に近づけなければなりません。3～4秒間保ちます。まずあごのロックを少し緩め、それから静かに息を吐き出します。これはアンタラ・クンバカ（内的クンバカ、息を吸ったあと止めること）と呼ばれるものです。このバンダを適用するときは、頭の動きを最小限に抑えます。つまり、ロックを解除するときにわずかに持ち上げ、適用するときにわずかに下げる、ということです。胸は、特に吸気で、目一杯動かすようにします。呼気での息止めは（ウディヤーナ・バンダの有無にかかわらず）、さらなる練習と忍耐が必要です。これはバーヒャ・クンバカ（外的クンバカ、息を吐いたあと止めること）と呼ばれるものです。後者の息止めには過度の抵抗やパニックが起きがちなので、体が安定し、強くなければなりません。

ヴィンヤーサの実践では、呼吸を保持したり、完全に停止したりするべきではありません。ウジャーイーの呼吸を維持するだけで、呼吸の自然なコントロールと抑制が起こるからです。このバンダをここで取り上げているのは、クンバカの練習のためではなく、一般的な実践の理解の一助としてです。さらに激しいプラーナーヤーマの実践を積む前に、少なくとも30秒間息を吸い込めるようにならなければなりません。

ウディヤーナ・バンダ

> ウディヤーナ・バンダ：おへその上の腹部を背骨に向かって引っ込める。ウディヤーナは死というゾウに対するライオンのごとくである。
>
> 『HYP（ハタ・ヨーガ・プラディピーカ）』(2:56)

ウディヤーナ・バンダは、呼気の最後に息を止めたときに最大に活性化されます。この横隔膜の「飛

び上がり」は、ナウリ・クリヤー（腹部を激しく揺り動かす浄化法）と結びつけることができます。このプロセスは、ハタ・ヨーガ実践の伝統的な浄化テクニックで、アーサナに入る前の早朝に行うのがベストです。一般に、消化、体重や過食やマニプーラカ・チャクラの閉塞に関する問題を改善するとされています。

このバンダの練習を始めるに当たって、腹部には食物や液体が何も入っていないことが重要です。熱がない方が、あるいは他の病気（特に頭痛）がない方がいいでしょう。風邪や軽いインフルエンザなら、取り除ける可能性があります。穏やかなウジャーイの呼吸をします。呼吸音をあまり誇張しすぎると、ひどい頭部圧力、頭痛、卒倒が起こるかもしれません。こうした症状が起こった場合、無理をして続けてはいけません。徐々に練習を積んでください。

両手をそれぞれの脚の膝より少し上に置きます。吸気で、わずかに上を向いて背中を反らし、呼気で、腹部を見下ろして背中を丸めます。おへそを背骨に向かって引っ込めます。慌てずに、むしろゆっくりと行うようにします。この時点で、あごは引いた状態で固定しなければなりません（ジャーランダラ・バンダ）。横隔膜を引き上げ、できる限り両あばら骨を広げるようにします。必ず、「飛び上がり」の前にまず十分息を吐き出します。次に、横隔膜と腹部を静かに緩め、それから、息を切らさないようにゆっくりと呼吸します。過度の頭部圧力を生むので、腹部をパッと落として、慌てて息を吸わないようにします。最初のうちは、横隔膜のリフトと一緒に、3～4秒間だけ息を止めます。この時間を10秒くらいまで、徐々に伸ばしていきます。

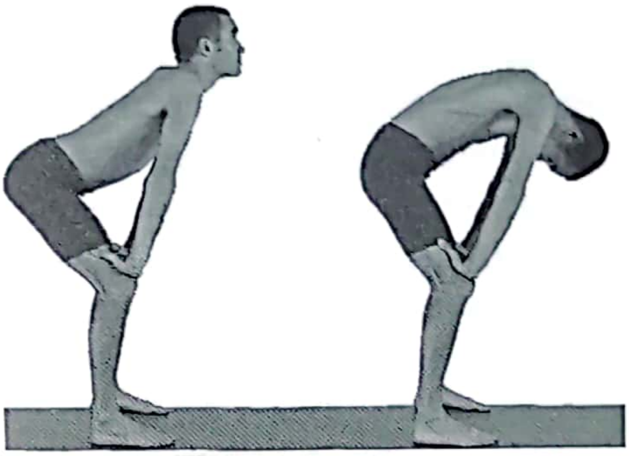
ウディヤーナのプロセスが安定した時点で、ナウリ・クリヤーを開始します。この実践は、腹筋の片側（右サイド、左サイド）と中央部の分離です。最初のうちは、片側を少し分離をするために、膝と臀部の動きを誇張するといいかもしれません。最終的には、コントロールが腹部全体に及びます。つまり、膝、臀部、手は比較的じっとしている状態です。

ウディヤーナ・バンダの適用を始めます。まず片方の手と膝をわずかに前に押し出し、お尻を再アラインメントし、腹筋の片側を前に押します。もう一方の側は引っ込んだままです。左右交互に1、2回行います。腹部を見ると役立ちます―シャツで覆ったままにしないこと。また、このプロセスでは、腹部をかなり流動的で柔軟にしておくことが重要です。硬く収縮した腹部ではうまく動かないからです。それぞれの側が十分動いた時点で、流動的な腹部を左から右へ、右から左へと、片方に傾ける練習をします。それぞれの息止めごとに休息します。最後に、ウディヤーナを適用し、両サイドを引っ込め、中央部を覆う腹直筋を活性化します。つまり、両サイドを収縮させ、中央部を前に押し出す、あるいは、少なくとも中央部を収縮解除する、ということです（図19参照）。

ウディヤーナ・バンダとナウリ・クリヤーの実践は、腰背部の問題に対して有効です。下部脊椎圧迫、椎間板ヘルニアなどの問題の治療に処方することができます。また、ウディヤーナは、腹部の鬱血、大静脈の過度の脈動と圧力、月経痛、便秘や下痢などの消化器系の問題を緩和するためにも処方されます。このバンダは、女性のムーン・サイクルを調整し、バランスを取る助けとなりますが、その

妨げになることもあります。月経期間中は、実践するべきではありません。この実践は過度に（特に新月のときに）行った場合にも、さらに悪化させる傾向があります。試してみる必要がある場合は、自分の体の声に耳を傾けることです。流派によっては、この実践は女性にはまったく不適当とされています。行うかどうかは、自分自身の判断で。

標準的なヴィンヤーサの実践では、古典的なウディヤーナ（完全に横隔膜を持ち上げるリフト）も、ジャーランダラ・バンダ（息止め）も決して使われません。アシュタンガのシークエンスを通じて実践される――そしてよく間違って理解されている――のは、ムーラ・バンダです。一般的なウディヤーナの動きは、すべての吸気で奨励されるべきものです。すなわち、横隔膜を下げる、すると背骨が伸びる、


ウディヤーナの準備：吸気と呼気

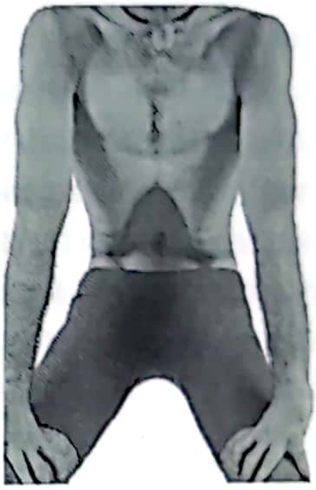

ウディヤーナ・バンダ

図 18

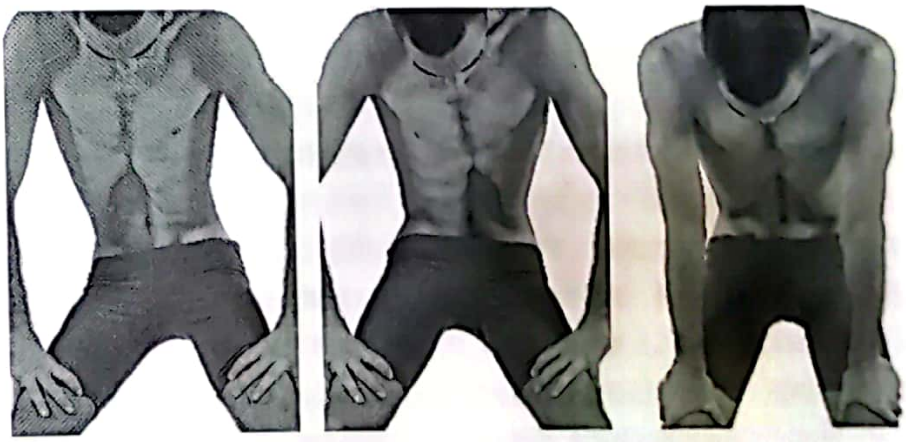

ナウリ・クリヤー：右、左、中央

図 19

という動きです。横隔膜と肋骨の動きが腰背部の衝撃を低下させるので、これは上を向く犬やヴィーラバドラーサナなどのポーズで特に役立ちます。吸気で横隔膜を下げ、両あばら骨を広げることも、プラーナを増加させます—これが自動的にムーラ・バンダを機能させる結果となります。ウディヤーナを行えば、ムーラ・バンダが結果として生じます。

正しく呼吸を適用することによって、3つのバンダはすべて、実践の間中自然に維持されます。バンダを厳格に保つことは、たいてい現に起きていることを感じる妨げとなるので、有益とは言えません。かと言って、無視するべきでもありません。呼吸は流れ、動くべきものであり、それはバンダも同様です。

アーサナの達成に通例関連した野心は、しばしばバンダの達成に誤って適用されます。"鍛錬 vs リラクゼーション"というパラドックスは、解決するのが難しいものかもしれません。より柔軟な、あるいは強い体は、それゆえに他の面でもより高性能であると考えられるだけです。それはただ、もっと感受性が強く、認識力が高くなる可能性を示しているにすぎず、その確実性を示しているわけではないのです。

さらに、注目すべきは加齢の影響です。実践がより若く、活動的な人々に適しているのは確かですが、年を取るにつれて、それは速度が遅くなり、安定度が増すはずです。これには、より長時間のポーズの維持、より少ないジャンプ動作、より多くの瞑想などが含まれるかもしれません。つまり、体力の欠如が原因で、バンダで何らかの能力の欠如が生じる、ということではないのです。ジャンプ・バックに関係する体力など、体力は望ましいものですが、ムーラ・バンダを測る物差しとして特に役立つわけではありません（「3つのグランディ」参照、67頁）。

CamScannerでスキャン

日常実践のまとめ

シークエンスを学ぶことと音楽を学ぶことは、よく似ています。「太陽礼拝」のように、まず音階を習い、それを繰り返します。そして、立位のポーズのような、基本的な音楽作品を学び、それから完全な作曲を学びます。つまり、フル・プライマリー・シークエンスから中級へ進むようなものです。人によっては、自分で作品を作曲する巨匠の才能を持つ人もいますが、ほとんどの人は、最も楽な道に逃げ込まないために教師のアドバイスを必要とするでしょう。強みを好み、弱みを避けがちになるからです。

実践は、アシュタンガヨーガ・マントラ（89 頁参照）とともにサマスティティで始まります。マントラは、意識を高次のヨーガ原理へと導きます。グルは、限りある存在の毒を取り除く密林の医師（1 節）、パタンジャーリの流れをくむとされる教師たちへの謝辞（2 節）。祈りは、食べる前に時間を取って食物のにおいを嗅ぐことと、若干似ています。アーサナの消化プロセスを助けるわけです。実践は、マンガラ・マントラ（170 頁参照）とともに、すべての人の生まれながらの善良さを認識して終わります。牛とバラモンが聖なる存在とされますが、それは普遍的な原理、すなわち生命の神聖さを示しているのです。ウトプルティのあと、サマスティティで終わりの祈りを唱え、始めたのと同じポーズで終わるのが、伝統的なやり方です。パドマーサナとウトプルティの間に祈りを唱えるやり方もありますが、そうすると実践を不必要に中断することになってしまいます。もうひとつの選択肢は、もっとゆったりした気分になっている休息後に、終わりのマントラを唱えるやり方です。

初めて初級（プライマリーシリーズ）のシークエンスを学ぶときには、週に少なくとも 3 回は実践するようにします。無理はせず、持久力をつけるのに必要なだけ時間をかけます。徐々に 1 週間の実践を、最低 1 日の休みは取って、5 ～ 6 日まで増やします。また、週の 1 日を短縮版の実践に当てるのも有益です。週に 1 回 3 時間行うよりは、むしろ毎日 30 分行う方がよいでしょう。ただし、毎日の実践は必要ない、あるいは望ましくないということを覚えておいてください。ある程度の密度の濃さは維持しつつも、必要に応じて、1 日か、それ以上の休みを取るようにします。これが心と体にどんな影響を与えるのかに注目すると役立ちます。多くの生徒が気づくように、実践はかなり中毒になりやすいのです。この理解には長い年月がかかるかもしれませんが、実践をしないということも学んでください。

アシュタンガの実践には、標準的な 1 週間の流れがあります。実践の初日は日曜日、最終日は金曜日、土曜日とムーン・デー（満月と新月）は休みです。土曜日は、仕事、制限、規律の惑星、土星に支配されています。この惑星は、収縮、冷たさ、乾燥に影響すると言われています。それゆえ、伝統的に土曜日には実践を行いません。日曜日は、悟りの源であるとされる、太陽の影響を受けています。月曜日は、月の影響を受け、新しい冒険を始めるのによい日と見なされています。火曜日は、戦争と火の神、火星の影響を受けています。火星の攻撃的な性質のため、伝統的にこの日には新し

いポーズを与えません。水曜日は、対極の惑星、水星、あるいは週半ばの二重性の影響を受けています。木曜日は、成長と統一の惑星、木星の影響を受けています。金曜日は、愛の女神、金星の影響を受けています（注意：ここに示された神々は伝統的なヒンズー神話に対応しています）。

アシュタンガ・ヨーガのそれぞれのシークエンスは、特定の曜日と結びついています。例えば、初めて中級（セカンドシリーズ）を学ぶときには、金曜日以外の日に、中級のアーサナを初級のアーサナに加えます。実践の最終日は、初級のアーサナだけを行う日です。中級だけを行うときは、いかに多くのアーサナでも、日曜日から木曜日に行い、金曜日には初級を行います。上級（サードシリーズ以降）のアーサナ（A、B、C、D）を加えるときは、中級は日曜日に、初級は金曜日に行います。そして、月曜日から木曜日に、上級Aのアーサナを中級に加えるか、上級（A、B、C、D）だけを行うかします。もしその能力があれば、最終的には、その週の日曜日は中級で始め、月曜日は上級A（サードシリーズ）、火曜日は上級B（フォースシリーズ）、水曜日は上級C（フィフスシリーズ）、木曜日の上級D（シックススシリーズ）を経て、初級（金曜日）で終わることになります。アーサナを学んで加えていくこのプロセスが、そう単純に進むことはめったにありません。体はたいてい特定の限界を持っています。ある特定のシークエンス、ある特定のポーズが、少なくとも一時の間、伝統的な方法で実践するあなたの能力を制限するでしょう。実践を適用する、あるいは自分自身を実践に適用する方法を見つけるのは、ユニークで創造的なプロセスです。

1つのシークエンスすべてを完全に行うこと、あるいは身体的レベルで完全に感じるように行うことは、まったく必要もなければ、望ましくもないことです。そもそも1つのシークエンスすべてをやってみようとすることが、多くの場合、何かを証明しようとしている、強引さによるものです。あるいは、十分にやっていないとか、十分にいい気分ではないという、うしろめたさによるものです。持久力をつけるには、時間と訓練が必要です。初めて中級を学ぶとき、新しいアーサナを加えることは疲労が大きいかもしれません。中級のアーサナを加える前には、初級をすべて（または時間が許す限り）行います。1週間につき1日は、中級だけで実践することができます。たとえそれが最初の4つか、5つのポーズだけであるとしても。これ（「リサーチ・デー」と呼ばれることもある）には、通常、木曜日が最適です。一般に、力強くその週を始めて、週の終わりに向けて徐々に緩和されていく（伝統のように初級で終わる）のが、よいのです。

中級のアーサナをどんどん加えていくとき、徐々に初級のアーサナを減らすことができます。例えば、バッダ・コーナーサナ、あるいはマリーチアーサナDまで、初級のシークエンスを行い、そのあと中級のアーサナを加えます。初級のシークエンスの最後のパートが難しく思える、あるいはぎこちないままである場合、初級のシークエンスを十分実践していないということなので、このセクションが改善するまで中級を避けるべきです。

重要なのは、難しいアーサナを避けないことです。伝統的な実践のガイドラインは、初めのうちは役に立つだけでなく、全体的に不可欠なものです。伝統的な行法から外れるかどうかの問題ではなく、いつ外れるかの問題です。まず何年も実践します。慌ててゴールにたどり着こうとしてはいけません。なぜならゴールはないからです。今起きていることに固執することによって、たとえどんなに困難であっても、

CamScannerでスキャン

変化は必然的に起こります。伝統的な観点からいうと、現在のポーズがきちんとできるまでは、単純に新しいポーズに進まないことになっています。教師によって、必ずしも（いや、しばしば）意見を同じくしていません。伝統がヨーガのすべてだと考えてしまうと、伝統が障害となる可能性があります。それは単にプレゼントの包みにすぎないのです。

すべての人の実践において、けが、教師のアドバイス、退屈、創造的表現など、原因はともかく、何らかの変化が起こる時点があります。実験することや、容認された形を越えて自由に行うことが、有益なこともあります。もしあなたが初心者で、独力で実践しようとしている場合は、初級アーサナの初めのあたりをやり続けるようにして、できれば資格のある教師を求めるようにしてください。とはいえ、先へ進んで、もっと難しいアーサナを実践しようとするのが普通です。ある時点で、たとえその実践の完成度が不十分であっても、ちょっと試しにやってみます。ただし、自分が正しくそれを行っているとか、実際はまったく違うのに、ポーズやシークエンスをマスターしたとか、思い違いをしないようにしてください。

ヨーガのレベルが特にはっきりするのは、自分１人で実践したときです。難しいアーサナにアジャストするために教師に頼ることは、一時的でなければなりません。多くの場合、教師は必要かもしれませんが、最も偉大な教師は自分自身の認識力です。教師の立場からいうと、それぞれの生徒に強い（または絶え間ない）調整を受けることを徐々にやめさせて、自分自身の能力を最大限に引き出すように仕向けなければならないのです。

セルフ・プラクティスを試してみるのは、外部からの刺激がなくても自分自身でそれを維持できるときです。初歩の段階（普通は実践を続けて２～３年）を越えたら、独力で一定期間実践をすることは、有益です。それ以外のときは、必要に応じて、教師につくか、グループで実践します。教師の下での実践、あるいはグループ実践は、動機付け、集中力、エネルギーが高まるなどのメリットがあります。単独実践は、ポーズをする本当の能力を明らかにするだけでなく、何らかの心理的問題も浮き彫りにします。最初のうちは、教師の監視の目がないと、注意が散漫になって、やる気を失いがちになるかもしれません。孤独なセルフ・プラクティスは、内省、自制、自立の訓練なのです。真のヨーギのしるしは、自分のみで落ち着けること──１人でいる能力──です。

実践がよどみなく続いていくようにするには、いくらかのタパス（自己鍛錬）が必要ですが、同時にそれを楽しむべきです！　そこにいたいと思うとき、ヨーガ・マットに上るのに、これといって鍛錬は必要ありません。実践に活気がなければ、実践はだらけたものになります。呼吸が単調で、刺激のないものになります。情熱が不可欠で、情熱は抑えつけるべきではありません。自分の体に生まれつき備わった情報を利用して、活動と不活動、変化と一貫性、吸気と呼気のバランスを見出してください。

シークエンスのいくつかの側面が変化したことは、間違いありません。実践は時代にマッチするように進化しているのです。これは、伝統の信頼性を否定するものではなく、それが純粋で何千年も変化していないという主張を否定するものです。それは決して万人に適合してきたわけではなく、万人向きに作られたわけでもありませんでした。伝統的なシークエンスに起こった１つの変化は、中級の最初

CamScannerでスキャン

のポーズです。もともとはマーラーサナ（首飾りのポーズ）であったと思われます。それがシークエンスから排除されたのは、いまだに小さな謎です。一説によると、中級のポーズが多すぎるので、グルジが簡略化したとか。シークエンスに起こったもう1つの興味深い変化は、ウールドゥバァ・ダヌラーサナ（上向きの弓のポーズ、フル・ブリッジ）の位置です。昔、このポーズは、中級のシークエンスでカランダヴァーサナのあとに実践されていたようです。今はまずフル・ブリッジに取り組むのが普通ですが、この中級最初のバック・ベンド・アーサナは、どちらかというと、よりたやすく、よりセラピューティックです。注意：伝統的なシークエンスに起こった変化の一部が本やビデオに示されていますが、それらは直接確認することが難しく、伝聞と考えざるをえません。

クリシュナマチャルヤの時代には、ヴィンヤーサの実践方法が異なっていました。たいていアーサナは直接つなげられ、あるポーズから次のポーズへ流れるように移動していました。例えば、ジャンプ・バックを間に入れずに、パシュチマッターナーサナからプールヴォッターナーサナへ、というふうに。西のポーズ（パシュチマッターナーサナ）と東のポーズ（プールヴォッターナーサナ）が互いに反対ポーズであることも、それらを一緒に流れるように保つ理由です。クリシュナマチャルヤは、片側にひとまとめにしてポーズをつなぐことでも知られていました。例えば、トリコーナーサナからパールシュヴァコーナーサナなどへ。すべてのポーズからジャンプ・バックを（あるいは、サマスティティまで）取ってしまうことで、実践の密度を濃くすることが可能で、体力を高めるのに役立ちます。ただし、反復運動過多損傷や倦怠感（どちらも認識力の不足を示している）など、不都合も起こりえます。

クリシュナマチャルヤが提唱した、理想的な個人的かつセラピューティックなヨーガ・アプローチからすると、今のアシュタンガは過度によくしようとしている可能性があります。実践での直線的な目的志向は、多くの場合、さらなる成果重視につながります。誰が「よりよい」実践をしているか、とか、何が正確な実践か、とか。逆に言えば、限界や伝統をあまり重視しないことも問題かもしれません。よくある競争心はひとつの段階にすぎず、必ずしも避けるべきものではありません。単なる通過点のようなものです。実践の火の特性もまた、認識力を高め、気分が前向きになります。しかし結局のところ、可能性は2つしかありません。柔軟になるか、壊れるか。あきらめるか（あるいは体が音を上げるか）、力を抜いてその現実を受け入れることを学ぶか（つまり自己受容）。唯一の正しい実践はどちらか。伝統的な実践か、他のやり方か。あなたには適切なものを選ぶ自由がありますが、自分でその選択の責任を負うのです。あなたを最も楽な道から最大の成果を上げる道へと導くのは、教師の責任です。こうした双方のバランスを取るようにしてください。

CamScannerでスキャン

けがと休息

けがは微妙な問題であり、非常に個人的なものです。体が変化を経験するときには、しばしば強烈な感覚（鋭い身体的認識）があります。結局これは、新しいアラインメントが起こるにつれて、過ぎ去るでしょう。実践を積むにつれて、昔の痛みが表に現れ、過去から古傷がよみがえることもあります。しかし、すべての痛みを、体が開いているのだ、あるいは体の硬さだとして、ごまかしておくことは間違いです。鋭い痛みは、体が発している「もういい、やめて！」という、非常にはっきりしたメッセージだからです。あなた（またはあなたの教師）は、異なるレベルの感覚と痛みを区別するために、もっと認識力を高める必要があるかもしれません。

鋭い痛みが起こるまで体の声に耳を傾けないということは、よくあります。知覚経験を積むと、鋭い痛みが起こる前に、重要な意味を持つ動きの変化が起こることがあります。体の声に注意深く耳を傾けてください。教師は道を示すかもしれませんが、自分の選択の責任を負うのはあなたです。さらなる痛みを経験した場合、それを無視して強引にやり通すよりも、必要に応じて実践を変更します。場合によっては、この変更が完全なストップになるかもしれません。あるいは、継続しても大幅なペース・ダウンになるかもしれません。

けがのもうひとつの原因としては、生徒に難しいポーズに入らせる試みの中で、教師が過度に調整する傾向が挙げられるかもしれません。生徒が完璧なポーズを体で知るために、最初はある程度の不快に耐えることが必要かもしれません。難しいアーサナでアラインメントを受けることは、非常に有益です。しかし、生徒が苦痛を感じる場合、これはよいはずがありません。痛みが存在しないとしても、やはり強力な調整の繰り返しは実り多いとは言えないでしょう。というのも、それは生徒が自分でアーサナの余地を見つけることを許さないからです。

実践中に起こる軽い不快症状（気が遠くなる感じや筋けいれんなど）は、通常、一過性のものです。実践後に水をたくさん飲んでください。ただし、事前にたくさん飲むことや、実践中に飲むことは避けてください。とはいえ、実践中に軽い頭痛やけいれんが続いて治らない場合は、すぐに水分を取ることが有効です。インフルエンザや風邪でも実践を続けることは一般に可能ですが、熱がある場合には休んでください。

身体的損傷のよく起こる部位は、ハムストリング、腰、膝、首、肩です。最初のハムストリングは、変化が起こる可能性が最も高い部位です。先に述べたように、ハムストリングは筋肉なので、密度の高い腱や骨よりも容易に伸びてしまうからです。ハムストリングの損傷は、実践の１年目くらいによく起こります。ハムストリングが臀部の近くの脚の一番上で損傷した場合には、回復に１〜２年かかるかもしれません。ハムストリングが脚の下方で損傷した場合には、半年もせずに回復する傾向があります。患部にフラックスシード・オイルを定期的に塗ると、組織を柔軟に保つ効果があります。

CamScannerでスキャン

多くの生徒が気づくように、ハムストリング損傷には結局のところ実践が効きます。ただし穏やかなアプローチがベストです。けがのあとはすぐに休むことが有効ですが、割合早く通常の実践に戻ることが望ましいです。これは痛みの限界を超えてまでやり通すという意味ではなく、補完的な方法で痛みに対処するという意味です。

腰部損傷には、多くの原因と多くの副次的な悪影響があります。多すぎて、ここではいちいち数え上げることができません。腰背部に影響する実践の最も一般的な分野は、フォワード・ベンド系、バック・ベンド系、ツイスト系です。フォワード・ベンド関連の限定的な痛みについては、当該ポーズで調整を受けることを避け、全身（特に腹部）の強化に重点を置きます。ヴィンヤーサはスローダウンします。速すぎる、不注意な動きをなくすためです。これがより大きな認識力をもたらすので、けがが減り、回復力が高まります。バック・ベンドの障害では、腰背部、腹部、脚の前部を強化します。ドロップ・バックでは、基本をなす体を反らせる動作は、柔軟性だけを活用するよりも、むしろ慎重にコントロールしなければなりません。しかし、ドロップ・バックの最初の苦しみを通じていくらかがんばることはお勧めです。

まず初めに、ハーフ・ベンド・ドロップ・バックですが、この実践は腰背部よりも腹部が痛くなるかもしれません。アーチをコントロールするために、体の前部を使い、腰筋を働かせるようにします。何度もハーフ・ベンドを反復します。ただし、やりすぎはいけません。そうやって徐々に、床まで達するフル・アーチ・ダウンに必要な力をつけていきます。腰筋の収縮は、ムーラ・バンダの収縮と同じではありません（確かに骨盤底がかかわってくる傾向はありますが）。腰筋は、中心部を通るというよりは、むしろ腹直筋とムーラ・バンダの側（がわ）にあります。

椎間板ヘルニア、脊椎骨の圧迫、神経の圧迫の場合は、理学療法を追加する必要があるかもしれません。すべてのけがは、精神的な特徴や傾向を強めます。そうした（肉体的、精神的）問題は避けてはいけませんが、他のセラピューティックなアプローチで対処する必要があるかもしれません。膝、特に半月板（関節内部）は、人体構造における共通の弱点です。膝関節に（その他の関節でも）何らかの腫れがある場合は、腫れが引くまで、過剰加温（内部、外部にかかわらず）を避けなければなりません。つまり、関節が動きやすくなるまで実践を行ってはいけない、ということです。

臀部と下部脊柱の硬さが、膝への圧力につながることはよくあることです。実践をゆっくり行い、体の中心部、特に脚の付け根、臀部、仙骨に重点的に取り組んでください。臀部と脊柱の柔軟性と安定性が高まれば、膝への圧力は徐々に低下します。もしそうならない場合は、むしろ膝へ圧力を減らしていくようにします。半月板の損傷が激しい場合は、医師の助言を求めてください。膝の靭帯や腱が損傷した場合には、一般に、時間と規則的段階的な実践とともに改善します。

首は、影響を受けやすい、比較的もろい部位です。この部位は痛むほど押してはいけません。標準的なシークエンスにはジャンプがあるため、肩や手首のけがで実践を変更するのは難しいかもしれません。肩や首に圧力をかけるというより、広背筋（脇の筋肉）と腹筋を働かせるようにしてみます。初心者の場合、肩や首、特に僧帽筋に圧力をかけてしまうことがよくあるかもしれません。実践の間中、

肩甲骨を下がり気味に保ち、ジャンプ・バックするときは、肘をたくし込むようにします。背中、肋骨を過度に広げることなく、ゆったりと保ちます。手首のけがは通常、肩の障害につながります。手首が痛む場合には、下を向く犬や、上を向く犬のポーズで、手を外側に回転させる（中指ではなく、人差し指が前方を差すようにする）だけで、ずいぶん効果があります。

けがや特定の障害の最中には、よく補助道具（ブロック、長枕、ストラップ、壁など）を使用する誘惑に駆られます。補助道具は、盲点に気づく認識力を高めるために、そしてリラクセーションの補助としても役立つことが多いです。しかしながら、その教えに関する限り、補助道具は使用するとしても慎重に使用しなければなりません。流れる実践の中では、ほとんどの補助道具は秩序を乱すもので、おおむね不必要なものです。認識力が続かず、補助道具が足がかりというよりも簡単に松葉杖になってしまいます。これには、実際に実践を行う前にポーズにバリエーションを加えることも含まれます。例えば、バック・ベンドを行う前に肩を開くことや、頭の後ろに両脚がくるポーズを行う前に臀部を開くことなど。ウォーミング・アップをしたがる態度は、ほとんど容認されません。連続性がある実践を行ってください。

どんなけがについても言えることですが、痛みの限界を超えてまでやり通してはいけません。通常の実践はセラピューティックな態度で取り組むべきです。体が発する明らかなシグナルを無視してはいけません。痛みを念頭に置き、痛みと連係し、多少なりとも痛みに対処するようにします。必要に応じて、フラックスシード・オイルとカスター・オイルを適用します。フラックスシード・オイルは組織の再生を助け、カスター・オイルは瘢痕組織を取り除きます。定期的なセラピューティックなマッサージも有効です。頻繁な背骨の操作は避けるようにします。これらは侵襲的な方法なので、いつそれらが有効かの判断でいくらか慎重な姿勢が必要です。回復に必要な時間を体に与え、実践が自分のために働くようにしてください。そうありたい体ではなく、ありのままの自分の体を受け入れてください。

適当な時期に休息してよく眠る能力が、回復には不可欠です。変化を引き起こすのは、必ずしもアーサナの実践ではありません。体がそれ自体を新たな形態に再調整するのは、よりリラックスした状態にあるときなのです。もちろん、実践を行わなければ、新たな形態はありえません。プラーナーヤーマも同様です。何らかの引き金、つまりテクニックがなければ、有意義に認識力を高めることは困難なのです。実践の最後に十分休息するということがよく忘れられます。大慌てでマットを降りて仕事に行くのではなく、少なくとも 20 分間は仰向けに寝ていられる余裕を持つようにしてください。立ち上がってはいけません。リラックスするか、眠り込むのです。

寝過ぎると、体が強ばる傾向があります。タマシックな（不活発な）エネルギーの増加で、代謝率が低くなるからです。しかし、心はいっそう落ち着く傾向があります。あまり睡眠を取らなければ、柔軟性が高まる傾向があります。ラジャシックな（活発な）エネルギーが、代謝率を高く保つからです。しかし、身体システムが十分な休息を得られないと、通常、それに応じた体力の落ち込みがあります。行きすぎはどちらも危険が伴います。ひとりひとりが、こうした両極のバランスをうまく取らなければなりません。

ほとんどすべての思索型の教え（東洋も西洋も）が、夜明け前の時間帯の瞑想を提唱しています。

CamScannerでスキャン

ヨーガの伝統では、午前3時から午前5時の間の時間帯が、アーサナ、プラーナーヤーマ、瞑想に最適であると考えられています。この時間帯は、最もサットヴィックな（バランスの取れた、静かな、神聖な）時間帯とされる、ブラーマムフルタと呼ばれています。1日のこの時間帯に順応するには、いくらか訓練が必要かもしれません。ただ、午前3時の起床が、疲労、極端な体重減少、不安および反社会的行動をもたらす場合は、もっと睡眠を取ることが望ましいでしょう。好ましい態度や幸せな笑顔が、はるかに重要だからです。午前5時から午前9時の間の実践も、朝食を抜かない限りは適切です。アシュタンガヨーガは、夜に実践することは勧められません。特に、日が暮れてから強烈なバック・ベンドは避けるべきです。さもないと、頭痛、心臓の動悸、腎臓の痛みおよび不眠が起こる可能性があります。神経系の乱れが最も少ない、夜中の時間帯よりもかなり前に（午後9時から午後10時の間がベスト）、眠りにつくと役立ちます。従って、夕食も消化の時間を見越して、午後5時半から午後6時半の間に取るのがベストです。

実践を行う際の気候も明らかに影響します。暖かい気候のときは、はるかに楽に（しかもリラックスして）体が開きますが、もっと寒い気候のときの午前5時の実践は、かなり人工的に温度調節をしなければ、不可能でないにしても、望ましくないかもしれません。湿度が高い気候では、夜明け、または夜明け前の実践が、ほとんどの場合、過剰な発汗や脱水を避けるための最良の選択肢です。失われた栄養素を再び吸収するために、実践直後に汗を皮膚に擦り込んで戻すことが有益であると考えられています。

食物とセックス

栄養のある、健康的な食物は重要です。ヨーガアーサナの実践には、なるべくバラエティに富んだ菜食が、一般的に望ましいです。あるいは、少なくとも有益であると考えられています。そういう食事が、より軽く、より柔軟な体質を作ります。また、菜食主義は感受性も高めます。ただ、典型的な肉食から移行する場合、最初のうちは少しグラウンディングしていない感じや、頭がクラクラするような感じがするかもしれません。理想を言えば、食物は、その季節の、地元産のオーガニックなものでなければなりません。そして何よりも、意識して食べること、ゆっくりと食べることです。そうすれば、食物は味がよくなり、よく消化されます。無節制はよくありませんが、食物は楽しんで食べるものでなければなりません。

食事とヨーガにかかわる他ならぬ問題は、菜食主義者であるという道徳的な姿勢です。言いかえると、もし肉を食べるのなら、あなたは真のヨーギではない、よい人間ではない、ということです。肉を食べるからと言って、自動的に精神的に低い地位に追いやられるわけではありません。なかには、他の食事よりも適切な、あるいは役立つ食事もあります。月経中の女性の場合、血液の喪失が貧血を招

CamScannerでスキャン

く可能性があります。特にホルモンや血糖の問題を抱えた女性には、肉食はよりバランスの取れた選択肢かもしれません。

私の考えでは、菜食主義者であることのメリットは、食事に十分なバリエーションがあり、場所や季節でそれを変える意欲がある限り、だいたいはデメリットを補って余りあります。世界中の食事養生法はすべて、特定の（普通は文化的な）偏りを持っています。ヨーガ実践者にとっては、アーユルヴェーダ（インドの伝統的な医学）で推進された食事など、それぞれメリットがあります。ただ、あなたがその特定の文化の出身者でない場合は、いくらか難点があるかもしれません。あなたがその食の発祥国にいない場合、特定の食事の受け入れには十分に注意してください。一般に、摂取する食物はサットヴィックな（刺激的でも胃にもたれることもない、バランスの取れた）食物でなければならないとされています。何が本当にバランスの取れた食事であるかについては、身体システムによって異なります。実験することを学んでください。

栄養は、特にスピリチュアル・プラクティスとの関連で、しばしば感情的に非難される対象です。これがさまざまな摂食障害につながっていること（あるいはその反対になること）は、驚くには当たりません。食事に関しては、情緒的、心理的要求よりも、自分の体の要求に耳を傾けるようにしてください。食物は体のためのものです。精神的、情緒的、霊的に必要なものは、ほかから栄養を取るべきなのです。こうした一見対立する力を明らかにして調整するには、通常、いくらか訓練が必要です。一部の人は、食物とセルフイメージの対立が激しすぎて、バランスの取れた態度を取ることができないかもしれません。つまり、自分が「健康的な食事」と考えるものが現実と合っていないので、医学的療法、精神医学的療法、または代替療法のサポートが必要かもしれない、ということです。

極度に管理、制限された食事がしばしば矛盾するセルフイメージをもたらすことを、私は見てきました。身体的健康を高めることよりも、神経症的傾向を重視しがちです。しかし、自分の食事にまったく注意を払わないより、むしろ多少なりとも注意を払うべきです。自分の体の要求に注意し、耳を傾けてください。これには、さまざまなサプリメント、ビタミン、ミネラルで身体システムをサポートすることも含まれます。実践の目的が自己認識を高めることであるなら、食事と実践からのサポートは相互的でなければなりません。食事が実践の能力を低下させてはいけませんが、実践も食事が極度に管理、制限されるほど激烈になってはいけません。

もうひとつ注意を払うべき領域は、朝一番の便通です。普通、便通がなければ、実践はかなり不快なものになる可能性があります。夜の食事を軽くするのも、1つの選択肢かもしれません。しかし、ほとんどの伝承において、結腸（大腸）はたいてい頑固で変化を許さないとされる器官です。リラックスすればするほど、結腸が緩む可能性は高くなります。実践が緊張、不眠、空腹などをひどくする場合は、全体的なメリットが多いとは言えないようです。最も重要なことは、何をするかではありません。本当に重要なことは、それとの関係です。

便通を助けたり、だるい感じを吹き飛ばしたりする目的で、朝一番にコーヒーを飲むことを好む人も

います。言いかえると、実際に問題に取り組むよりも、むしろこうした目的のためにコーヒーが使用されている、ということです。まず第一に、なぜ自分が疲れているのか、という問題に取り組まなければなりません。第二に、もし疲れているのなら、もっと早く寝るか、実践をあとにするかのどちらかにします。もし実践を促進するためにコーヒーを飲むのなら、実践に役立つのはあなたではなく、コーヒーだ、と言えるでしょう。ここで重要なのは、コーヒーを非難することではありません。それは生活の一部であり、かなり役立つものかもしれません。ここでは、対処する必要があるかもしれない勘違いの例として使ったまでです。

伝統的に、ヨーガはクリヤー（浄化）と併せて実践します。クリヤーには、断食、鼻の汚れ落とし、ナウリ・クリヤー、結腸の浄化などのプロセスが含まれます。クリヤーは体の浄化に効果があり、ストレッチを楽にする傾向があります。つまり、筋肉が毒素を除去するようになると、より硬く収縮した特性を失う、ということです。しかし、悪いものと一緒によいものも多少は出て行くので、普通はそれに応じた体力やエネルギーの低下が起こります。クリヤーはやり過ぎてはいけません！　自分の身体システムから十分メリットを得るためには、蓄積と排出という２つの側面のバランスを取る必要があります。

断食やブラフマチャリヤ（独身）などの個人的な摂生は、認識力を高め、中毒を理解するのに役立つ可能性がありますが、同時に極端になるかもしれません。定期的な断食は、口にしたときに食物が持つマイナスの影響を減らすはずです。断食によって、食物に対する感情的な思い入れが多くなるよりも、むしろ少なくなるはずです––ただし、食べることが喜びを失って、まったく機械的になってはいけません。食物は命なのです！

断食のあとは、健康的な食物を食べることに取り付かれるか、あるいは逆に、過度に寛大になるか、そのどちらかになるのが普通です。人生のあらゆる側面を食物（または断食）を通じてコントロールする傾向は、防がなければなりません。消化プロセスがより健康になれば、必要以上の（プラスまたはマイナスの）感情を持たなくなります。何を食べるかではありません。重要なのはそれとの関係です。断食やブラフマチャリヤは、ヴァイラーギャ（否定や抑制よりも、むしろ離欲や解放）の実践です。

自分の極性が広がれば広がるほど、強迫観念も高まります。自分の極性が一体化すればするほど、強迫観念も低下します。いわゆる狭いヨーガ道は、完全に制限するものではありません。それは、自分の極性の間を慌ただしく行ったり来たりするものではなく、その間を歩くものです。仏陀（釈迦）はかつて、生命の活動をシタールの演奏に例えました。「弦がゆるすぎると、演奏ができない。きつすぎると、壊れてしまう」

これは、ジャンクフードを食べることが望ましい、という意味ではありません（分別を働かせなさい）。これはとりわけ、さまざまな興奮剤や人を酔わせるものについて言えることです。製薬（処方薬、違法な薬）、タバコ、マリファナ、アルコール、コーヒー、格別胃にもたれる食物、これらはすべてさまざまな形で神経系を刺激します。そういう物質はだいたい、体が持つ自然な傾向と認識能力を抑制します。しかし、そういう物質の使用が、程度の差はあっても役立つものかどうかの判断は、微妙です。

CamScannerでスキャン

例えば、医学的介入が神経症的な葛藤状態を軽減するのなら、医学的介入を受けることが一般に望ましいです。多くの身体状態に対して、何らかの医療行為および薬物治療は、確かに適切です。

性的な問題は人さまざまです。性交をするにせよ、マスターベーションをするにせよ、独身であるにせよ、もっとはっきりさせなければならないのは、自分個人の性的プロセスとの関係です。誰もが自分だけの性的プロセスと連係しなければなりません。自分の性的衝動や欲望のフル・パワーを理解し、統合することで、自分自身の隠された、無意識な、矛盾した欲求に操られることがなくなります。自己抑圧よりも自己表現。

男性の場合、完全に禁欲するにせよ、射精を遅らせるにせよ、いっそうの性的コントロールが必要とされるかもしれません。ある程度、より強力なコントロールは役立ちますが、これは常に自然のプロセスに素直に委ねる力によって調節されなければなりません。男性は自分自身の原始のエネルギーに身を委ね、その達成によって力を与えられます。ゴールよりも過程を重視してください。男性の性的経験は、通常、アパーニックな放出でクライマックスに達します。つまり射精です。これにのめり込みすぎると、疲労、枯渇、消耗が起こるかもしれません。アーサナの実践は、性的コントロールにも、性的プロセスを支えるエネルギーを増加させることにも、役立つはずです。性交時には、会陰部、ムーラ・バンダ、自分の呼吸に注意を払います。吸気で、エネルギーの上向きの動きを強めてください。また、さまざまな骨盤底／瞑想エクササイズを、日々の日課として、取り入れることができます。

基底の 2 つのチャクラと、中央のチャンネルに沿って動くエネルギーを感じる力を意識するようになれば、肉体の性的エネルギーを高次のセンターにチャンネルを通して送る、いわゆる「小宇宙軌道」の実践を始めることができます（「7 つのチャクラ」参照、60 頁）。感受性が高まる、至福の波が訪れる、意識が研ぎ澄まされるなど、さまざまな効果が現われる可能性があります。副次的効果として、射精なしにオーガズムに達する能力が得られるでしょう。これは、決して射精（またはマスターベーション）が悪いという意味ではありません。この委ねるプロセスとその結果を意識することで、違いが出てくるのです。ストレスなどからセックスやマスターベーションをしたいという思いが弱くなり、積極的で表現力豊かでありたいという思いが強くなるでしょう。性的エネルギーを高めることは、創造的で、力強いプロセスなのです。興味深いことに、月の満ち欠けが射精や性的保持力にはっきりと影響します（後述の「ムーン・デー」参照）。

多くの伝承で、射精をコントロール、または減らせるようにならないと、男は歳の割に早く老ける、と言われています。年を取って死ぬのは避けがたいことであるし、自然のプロセスを完全に止めようとすることは自分勝手で、結果的に不健康につながる、とも言えます。射精なしにオーガズムに達することが、すべてを費やすゴールになってはいけません。そのためにがんばることが、さらなるアンバランスを生む傾向があります。性的クンバカの発達は正しい関係から起こります。自分自身の性的パワーに関して、自分らしくあろうとする気持ち、そして性的パートナーに対して受容的で、オープンであろうとする気持ちです。実践と正しい関係を通じて、性的保持力（コントロール）も複数の持続的なオーガズム（解放）も顕示できます。これは、聖なるライフ・フォースが体の中で活動しているのです。こうしたヨーガの性的実践は、仮に発達するとしても、何年もかかるかもしれません。それらは、クン

CamScannerでスキャン

ダリニー（原始のエネルギー）の覚醒の一部です。こうした実践は無理だと思えるかもしれませんが、そのプロセスに対する安定した認識力とオープンさを持てば、誰にでも可能です。

アシュタンガヨーガの標準的な「日曜日から金曜日まで」の実践のために、男性実践者の中には、性的活動を金曜日の夜に限定する人もいます。土曜日には実践を行わないからですが。金曜日は愛の女神、金星の日なので、これはこれで適切なように思われます。つまり、より大きなエネルギーを使って実践できるように、その週の間はセックスをしない、ということです。こういう人為的な抑制は、多くの場合、（他者に対する、自分自身に対する）性的マナーに関して難しさがあることを示唆しています。性的プロセスは、実践を制限するよりむしろサポートしなければなりません。アーサナの実践は、性的プロセスをサポートしなければなりません。

ブラフマチャリヤの実践は間違いなく有益なものです。特に自分自身の性的緊張と他者との関係を理解するために。周期的な禁欲生活は、性的プラーナの認識を高め、高次のセンターへのエネルギーの流れを増加させる傾向があります。繰り返しになりますが、ブラフマチャリヤは、コントロールと抑制ではなく、認識と観察の実践です。ブラフマチャリヤは「魂の師」と言いかえられます。

女性の場合、性交はプラーナ（摂取）とアパーナ（排出）を併せ持っています。月の基本的な4つの位相は、女性が性欲を感じる程度に大きく影響します。アーサナの実践は、これらの各位相（それぞれの重要性はわずかに、あるいは大いに異なる）をサポートしなければならないので、一致していなければなりません（後述の「ムーン・デー」参照）。

さまざまな骨盤底／瞑想エクササイズも含め、改良された実践を行うことで、女性は月経や排卵の認識力を高めることができます。これらの周期はどちらもいっそう正確になり、理論上は無痛になります。特に、血液の喪失に伴うエネルギー低下は次第に少なくなります。それでも出血は（閉経まで）起こりますが、心身の副次的な悪影響はないはずです。月経周期の側面にだけ注目せず、排卵も同様に重視してください。体の周期に対する認識力が高まるにつれて、身体システムは調和します。

性交時には、子宮頸部、ムーラ・バンダ、卵巣にいっそう注意を払います。吸気で、エネルギーの上向きの動きを強めてください。この下部領域と基底の2つのチャクラの認識を通じて、「小宇宙軌道」にアクセスできるようになり、性的エネルギーを高次のセンターに送ることができます（図22、62頁参照）。自分自身の原始のエネルギーに委ねることで、自分の限界の健全な感覚のバランスを取り始めると、正しい関係が発現します。つまり、自分自身を全面的に信じ始めると、それに対応して、性的パートナーへの信頼も生まれてくる、ということです。

月の影響を受ける極性を統合することが、女性の側でのクンダリニーの上昇です。性的には、複数の持続的オーガズムとして発現する傾向があります（「参考文献」参照、175頁、Mantak Chia）。洗練された男女の性的プロセスの結合が、性的活動や考え方について、より多くの選択肢を作り出します。

アーサナの実践は、あなたの性的能力を損なう可能性があります。絶え間ない実践、多量の発汗、強烈な精神集中で、疲れてへとへとになり、性欲を喪失することがしばしば起こるかもしれません。ある

CamScannerでスキャン

いは、性衝動の高まりを感じ、まったく性的な方法で実践を見たくなるかもしれません。これらは一時的局面ですが、持続するようなら、実践を変えるか、あるいは少なくとも実践に対する態度を変えることが重要です。現に存在するもの、つまり自分の性的な問題、肉欲の問題に対処することからの逃避手段として、実践を使ってはいけません。自分の性的経験に触れ、そのプロセスをそのまま楽んでください。

ムーン・デー、女性、減量

伝統的に、満月または新月にはアーサナを行いません。満月に先立つ日々は、体内の水分（内部潮汐）の増加と、一般にエネルギーの増加をもたらします。これは過度の刺激の原因となる傾向があるので、ハードな実践は好ましくありません。新月（ダーク・ムーンと呼ばれることもある）に先立つ日々は、体内の水分の減少をもたらします。傾向としては、エネルギーの減少、関節の乾燥が起こり、それでけがの可能性が高まります。この 2 つのうちでは、新月より満月に実践する方が問題が少ないです。月がちょうどそのピーク（一番明るい、または一番暗い）に達する時間に先立つ 24 時間が、実践しない日です。つまり、月曜日の午前 2 時 04 分に満月になるとすれば、前日の日曜日は実践してはいけない、ということです。午前 2 時 05 分にはもうすでに月は欠けつつあるわけで、月曜日の午前 2 時 04 分以降の実践は望ましいものです。

月が欠けていく（暗さを増す）のは、減少し、排出する、アパーニックなプロセスです。ダーク・ムーンのピークは、新たな冒険が始まるとき、更新のときです。月が満ちていく（明るさを増す）のは、増加し、蓄積する、プラーニックなプロセスです。活動と統合のときです。月の位相（満ち欠け）に注意を払い、体に対するこれらの影響に気づいてください。これは想像の産物というよりも、現実でなければならないのです！　男性であれ、女性であれ、月が影響することはわかっているはずです。

ほとんどの女性に、満月か新月に月経があったり、排卵があったりする傾向があります。満月は積み重なる特性を持つので、血液の増加（月経）がこの時期にはよくあるかもしれません。新月は新しくなる特性を持つので、エネルギーつまり血液の下向きの流れが、同様に、この時期にはよくあるかもしれません。何が最適かということに関して、厳格なルールはありません。人によっては、どちらの時期にも起こらない女性もいます。生活をともにしている女性集団は、どちらかと言えば体の周期がお互いや月相と一致する可能性が高いことに気づきます。月経の前と満月の前には、体重が増加する傾向があります。月経の直後と新月の直前には、体重が減少する傾向があります。自然なプロセスの妨げとなるので、月経の直前（重い感じが強いとき）には、断食や浄化の誘惑に駆られても見合わせるべきです。月経の直後の穏やかな浄化であれば、それよりも適切とされています。

CamScannerでスキャン

女性が月経の最初の3日間に、アシュタンガヨーガのフル・シークエンスを実践することはお勧めできません。なかには、修正を加えた（反転、極端なバック・ベンド、ある種のひねりなどのポーズを避けた）シークエンスか、あるいはまったく代わりのシークエンスが役立つ人もいます。また、完全な休息が2～3日必要だという人もいるかもしれません。これに対する1つの方法としては、月経の初日に、スプタ・ヴィーラーサナなど、動かないポーズだけを実践してから、両脚を壁に持ち上げて、そのまま休ませます。2日目には、基本的な立位のポーズと若干の座位のポーズを加えます（特に臀部を開く人は）。3日目には、初級（プライマリーシリーズ）のシークエンスを穏やかなやり方で実践します。体の周期を顧みず、フル・シークエンスを通しで実践しようしてはいけません！

月経時に、古典的なロック（バンダ）のいずれかを試みることもお勧めできません。血液が下に降りていくのを制限する傾向があるからです。これはとりわけ、ウディヤーナ・バンダとナウリ・クリヤーに関して当てはまります。月経に先立つ3日間も、これらの実践は避けるべきです。息止めをしない穏やかなプラーナーヤーマは、月経周期の間にセラピューティックな効果があります。新月には、（男女とも）激しい浄化（または排出）を行わないことが重要です。過度の消耗を引き起こす可能性があるからです。例を挙げると、断食、ほとんどのクリヤー、サウナ、射精、多量の発汗を伴うどんな運動でも。女性が月経と排卵に対する影響を自覚するように、男性は満月と新月が射精に与えるさまざまな影響を自覚しなければなりません。

人によっては、一時、月経周期がまったくなくなる女性もいます。これは、ハードな実践、多量の発汗、急激な体重減少が主な原因です。無月経の状態は、半年を越えて（通常この期間ならほとんど問題はありませんが）対処せず放置してはいけません。依然として無月経、または月経困難の状態であれば、生活の中で体の周期と月の位相にもっと注意する最大限の努力をしてください。より柔らかな呼吸と動きで、実践を抑え気味にするようにします。月のリズムの再調整を始めるために、毎週少なくとも2日は実践を休み、各ムーン・デーの頃に2日の休みを取ります。やせている（体重不足）の人は、体重を増加させるようにします――筋肉よりもむしろ軟組織と脂肪を。資格を持つハーバリストも、月経周期のバランスを取り戻す助けになるかもしれません。

妊娠中は、妊娠の各期ごとに実践を修正しなければなりません。ただ、その人のヨーガの現状に大きく左右されます。猛烈に打ち込んで実践を行っている人なら、通常、続けても問題はありません。体がそれに慣れるので、実践が妊娠を害するとは考えられません。しかし妊娠第1期は、吐き気が増して、胎児の状態も不安定なので、実践を制限するか、あるいは一切行わないことが、たいてい望ましいです。その後は、妊娠第2期に実践を増やし、妊娠第3期にまた減らすということができます。体の要求に耳を傾け、しかるべく対処することが重要です。何が適切かは常識でわかるはずです。腹部が大きくなってくると、腹部をひねったり、圧迫したりするポーズは差し控えなければなりません。ヒップを開き、脚や背骨を強化するポーズはずっと続けることができます。ヘッドスタンドは、どちらかと言えば胎児の動きを助けるので、その結果、分娩のために胎児の位置をよくすることになり、

CamScannerでスキャン

有益かもしれません。ただし、胎児が成長して、母体の重心が変化すると、これが逆位やバランスのアーサナに悪影響を及ぼす可能性があるので、注意してください。長らく実践を行っていなかった場合は、何よりもまず立位のポーズ、簡単なバック・ベンド、バッダ・コーナーサナに集中します。詳しいことは、ヨーガ教師および医療専門家に相談してください。

妊娠することが困難な場合、シークエンスが適度な穏やかさになるまで、ハードな実践を軽くし、ポーズの数を減らさなければなりません。やせている（体重不足）の人は、通常、体脂肪を増加させることが有効です。最後に、もしまだ実行していなければ、月のリズムにもう少ししっかり従うようにし、ムーン・デーには休息するようにしてください。

アシュタンガヨーガのよくある問題は、それが逆に体重を減少させてしまう可能性があることです。筋肉組織や身体構造が強化されると、体脂肪の喪失も起こりがちです。しかし、過度の、または継続的な体重減少は体の乾燥や軟組織の欠乏を引き起こすので、結果的に健康障害も起こるかもしれません。これはとりわけ、女性について言えることです。女性は脂肪の層が少しはないと、最適な健康状態は見込めません。心身のリラックス状態を犠牲にして実践に駆り立てられる傾向は、防がなければなりません。実践はどんなときでも体型をサポートするものでなければなりません。やせている（体重不足）、あるいは過度に筋肉質であるというのは、体が通過する単なる段階にすぎません。アシュタンガヨーガの漸進的な性質のせいで、もっとうまくアーサナを行うために、そんなふうでありたいという気持ちがあるかもしれません。これは、自己受容の欠如と体に対する否定的態度を示すものです。こうした態度と続けることは望ましくありません。身体のコンディションは変化しやすいかもしれません。現状を維持し、バランスを保つ能力が不可欠です。

身体の変化とそれに伴う感情の変化は、月の位相に強く影響されます。例えば、満月には緊張が高まって過度の不安に襲われ、新月には消耗して気分が落ち込みます。月相日記をつけ、季節的な変化に注目してください。自己達成予言に注意して、あらかじめ自分自身のプログラムを組まないようにします。月の位相を重んじ、潮汐に従うようにします。

アシュタンガヨーガに対する１つの批判は、実践が女性よりもバラモン階級の子弟を対象としていることです。身体的消耗、否定的な身体イメージ、過度の押しの強さが現れる場合、実践は問題になる可能性があります。これは、男性にとっても等しい懸念となる可能性があるということです。しかし、シークエンスは体力と柔軟性の結合ももたらすので、男性、女性を等しくサポートすることができます。一般に、ヨーガ（特に初級シークエンス）を実践する人は、男性よりも女性の方が多いです。しかし、中級シークエンスを終えるのは男女ほぼ同数で、上級を終えるのは男性の方が多いようです。初級シークエンスに要求される柔軟性はより多くの男性を排除しているようですが、そのあとのシークエンスに要求される体力はより多くの女性を排除しているようです。シークエンスは誰にでもできるものではないかもしれませんが、まったく近寄りがたいものでもないはずです。実践の基本原則を崩さず、それぞれの生徒が自己表現する余地を与える、いくらかの自由裁量は必要です。

CamScannerでスキャン

7つのチャクラ

チャクラは車輪の内部に車輪がある秘儀的なシステムで、主要なものは7つあります。7つのチャクラはそれぞれ個々のレベルがあって、それが私たちの本質のさまざまなレベルを形成しています。真実は積み重ねられるので、チャクラが一番よく表現されているのはたぶん例えや詩歌です。

自己（セルフ）は、肉体、感情、精神の3つからなる存在です。これらの主要なアスペクトの相互作用で生じる摩擦が、別の3つの二次的な派生アスペクトを作り出します。精神と肉体の相互作用は、特別な力（原動力）と摩擦を持っています。それが象徴するのは、男性的、生存本能に動かされる、火の性質です。肉体と感情の相互作用が象徴するのは、女性的、はぐくむ、水の性質です。精神と感情の相互作用は、非性的、非肉体的で、純粋性と高次の愛に重点を向けています。6つすべてにかかっているエネルギー（目に見えない自己）またはスピリットが、7番目のアスペクトです。従って、全部で7つのアスペクトとなります。

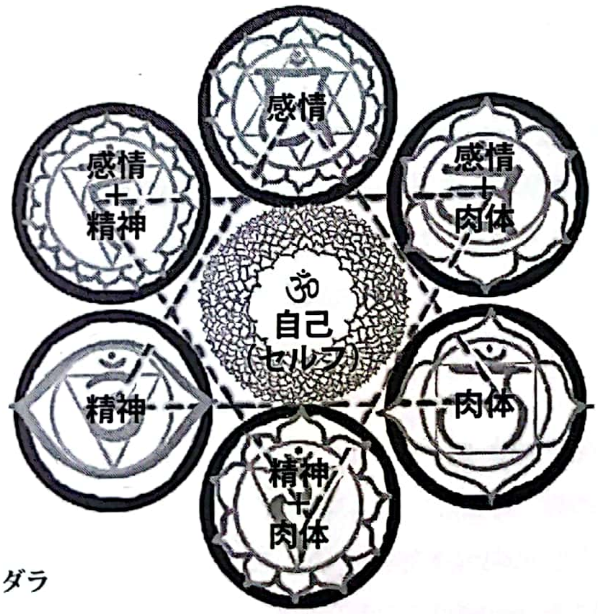


図20
サプタ・チャクラ・マンダラ

上向きの三角形に含まれるのは
主要な特性：

肉体―ムーラーダーラ・チャクラ
感情―アナーハタ・チャクラ
精神―アージュニャー・チャクラ

下向きの三角形に含まれるのは
二次的／派生的特性：

感情／肉体―スヴァーディシュターナ・チャクラ（性欲、女性的）
精神／肉体―マニプーラカ・チャクラ（生存、男性的）
感情／精神―ヴィシュッダ・チャクラ（純粋、非性的）

CamScannerでスキャン

それぞれのチャクラは蓮の花（パドマ）として描かれます。この花は泥から生まれ、水の上で完璧なバランスを取り、空気と太陽によって育ちます。（泥に由来するにもかかわらず）蓮の純粋性が、優美さと安定（スカとスティラ）を伝えます。マンダラの中心となるアスペクトは、スピリット、つまり二元的でない統合された自己（セルフ）です。スピリットは感覚に基づくもので、言いかえると「存在との一体感」です。それは自己（セルフ）の感情として生じるもので、ピラミッドの頂点に位置しています。これらの球体は垂直に配列するのが一般的ですが（図21）、単に直線状（ステップ1.ステップ2、ステップ3……）配列と考えることもできます。この球体は、DNAのらせん構造と似ています。つまり、それぞれの球体が他のすべてと直接結びついているのです。チャクラの垂直配列は、はしご段（つまり上に登っていくこと）に似ています。サマーディ（スピリットの覚醒）は、はしごから完全に飛び降りて、飛び立っていく状態です。自分が十分高いところにいて、翼を持っているかどうかを確認する

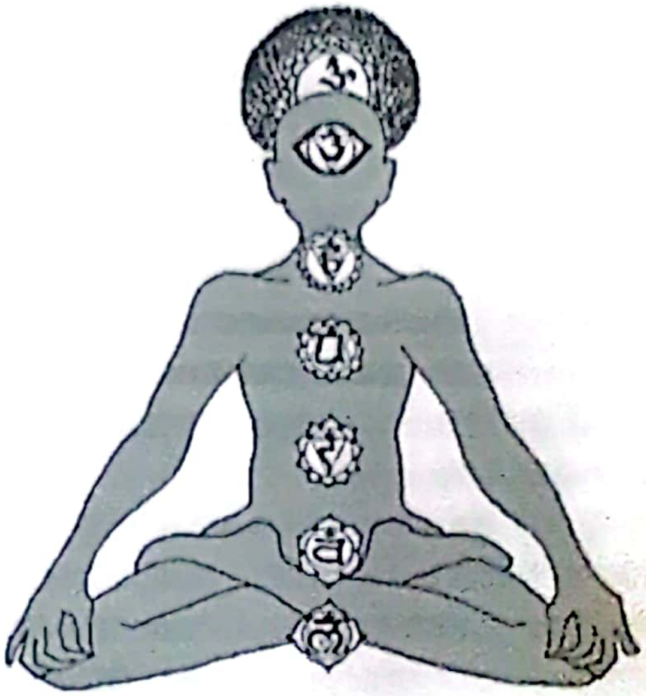


図21

7.サハスラーラ：	真の自己	千の花弁を持つ蓮、解放
6.アージュニャー：	エゴのない	見抜くこと、洞察
5.ヴィシュッダ：	実体のない	純粋性、純化されたエーテル体
4.アナーハタ：	空気	打たれない、オープンで、形がない
3.マニプーラカ：	火	宝石の都市、エネルギーの供給者
2.スヴァーディシュターナ：	水	やさしさ、月、子宮
1.ムーラーダーラ：	土	基底部、肉体

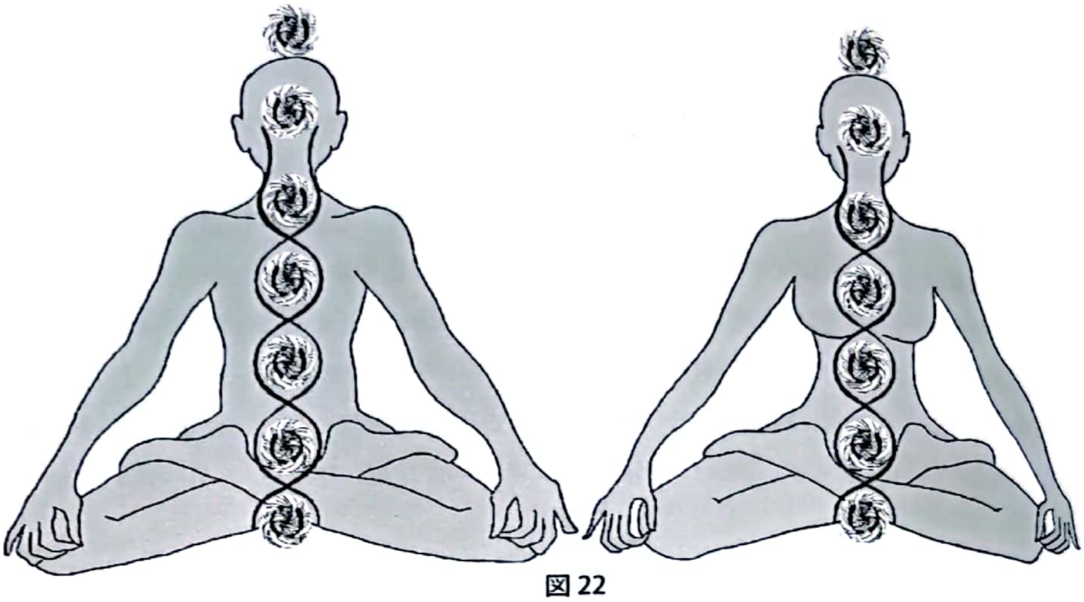


図 22

チャクラ	花弁（1）	マントラ（2）	ヤントラ（3）	カラー（4）	男性／女性（5）	惑星（6）	ヨーガ（7）
サハスラーラ	1008	Aum	無形	ヴァイオレット	CW　ACW	海王星	ラージャ
アージュニャー	96	Ksam	無限	インディゴ	ACW　CW	天王星	ジュニャーナ
ヴィシュッダ	16	Ham	蓮	ブルー	CW　ACW	土星	マントラ
アナーハタ	12	Yam	星	グリーン	ACW　CW	木星	バクティ
マニプーラカ	10	Ram	三角	ゴールド	CW　ACW	火星	カルマ
スヴァーディシュターナ	6	Vam	三日月	オレンジ	ACW　CW	金星	タントラ
ムーラーダーラ	4	Lam	四角	レッド	CW　ACW	水星	ハタ

ことが重要です。さもないと、墜落して脚を折ってしまいます！　はしごは、たとえ幻想だとしても、高次の視点に到達するために必要なもののようです。

初めの6つのチャクラの位置は、次の通りです。ムーラーダーラは会陰（前立腺神経叢に関連している）、スヴァーディシュターナは尾骨の先端（仙骨神経叢）、マニプーラカはへその上（太陽神経叢に関連している）、アナーハタは心臓（心臓神経叢）、ヴィシュッダは喉（喉頭神経叢）、アージュニャーは両眉の間（鼻甲介海綿叢）。7番目のサハスラーラは頭頂より上に位置し、個々の魂（アートマン）と神（ブラフマン）をつないでいます。それぞれの輪は、スシュムナー・ナーディー（非二元的自己の中央神経）から生じています。それぞれ高次の輪がその前の輪を分離するよりもむしろ含む（輪の中に輪が入る）、ということを理解することが重要です。決して分離されず、それぞれが、排除よりも含有する高次の支配原理に包み込まれます。

花弁：動いている自転車の車輪のように、それぞれのチャクラは若干の（その速度によっては多くの）スポークを持っているように見えます。エネルギーが高いほど、チャクラの位置が高くなり、花弁の数も激増します。注意：6番目のチャクラ、アージュニャーは2枚の花弁で描かれるのが一般的ですが、それぞれが48に分かれているので、合計すると96枚の花弁になります。

CamScannerでスキャン

マントラ：それぞれのマントラは（ついでに言えば、どんな音でも）、体内で脊椎に沿って共鳴を起こします。特定のマントラの振動が、特定のチャクラを活性化すると言われています。意識してマントラを繰り返せば、それぞれのチャクラの認識も高まります。また、ベースとバリトンの振動は、基底のチャクラを強め、高音の振動、ソプラノとアルトは、高次のチャクラを強めます。Aum という音節は、最も神聖で普遍的な音と考えられています。Aum（om）は、3つの別個の音からなっています。すなわち、aa、au、ma で、脊椎をジグザグに駆け上がる振動を起こします。aa は基底のチャクラ（ブラフマー）における「創造」を表し、au は心臓のチャクラ（ヴィシュヌ）における「維持」を表し、ma は第三の目（シヴァ）における「破壊」を表しています。

ヤントラ：ヤントラは、微妙なレベルで集中を維持する形または幾何学模様です。一番の根本ヤントラは、点、つまりすべての創造が始まるビンデューです。四角は、人間型動物の最初の構造、つまりムーラーダーラ・チャクラです。三日月、つまり自己（セルフ）の子宮は、四角の内部からそれぞれのサイドに触れる円です。これは、第2のチャクラを表しています。下が尖った三角は、男性的な原理、つまり第3のチャクラです。ビンデューは、この三角の下方の頂点にあると考えられています。2つの三角の組み合わせでできる星形六角形は、男性、女性双方の原理を心臓のチャクラで結びつけます。第5のチャクラの蓮の花は、純粋性、その人の本質を磨くことを表しています。第6のチャクラの楕円形も、洞察に関連した無限大の数字8のシンボルとして表現されています。サハスラーラ・チャクラには形がありません。

カラー：それぞれのチャクラの色は、可視スペクトルのように赤色から紫色まで変化します。これらの色調は人によって異なります。この上方に向かう色の変化は、西洋科学で説明される赤方偏移（宇宙空間である物体が速い速度で遠ざかっていくときにはその色が赤く見え、近づいてくるときには青く見える）と似ています。

男性と女性：それぞれのチャクラの回転は、時計回り（CW）、逆時計回り（ACW）が1つずつ交互に起こります。男性と女性（男性的／女性的）では、異なって交互になります。例えば、男性の場合、ムーラーダーラは時計回り、スヴァーディシュターナは逆時計回りで回転します。女性の場合、ムーラーダーラは逆時計回り、スヴァーディシュターナは時計回りで回転します。時計回り／逆時計回りという回転の組み合わせが、性的調和の可能性を生み出します。つまり、「存在との一体感」です。

惑星：太陽系惑星のそれぞれが、内部球体につながる、大きな球体を形成しています。上のごとく下も然り。惑星の鎖は、太陽が生み出す力に完全に包み込まれています。太陽は、神の意識、すなわちすべてのものに届き、浄化する光を表しています。地球は、自己（セルフ）、すなわち無数の形態をとる個の意識を表しています。月は、幻想、すなわち意識から隠されている人の本性を表しています。「月の暗黒面」は（文字通りの意味だという説もありますが）、悪魔の家、つまり太陽の光から隠された人の下劣な本性の残骸として、象徴的です。

惑星の鎖で、太陽から最も近いのが水星です。水星は動きの惑星で、ハタヨーガに例えられます。

CamScannerでスキャン

また、二元的で熱くも寒くもあり、太陽と月（ハ／タ）の間に並置されています。金星（女性的）は第 2 のチャクラとつながり、火星（男性的）は第 3 のチャクラとつながっています。金星はより内向き（惑星としても、エネルギーとしても）、はぐくむ性質があります。火星はより外向き、生存と関係しています。女性的な原理のバランスが崩れると（肉体＋感情＝集中力の不足）、それが男性的領域に現れるのが普通です（例　摂食障害）。男性的な原理のバランスが崩れると（精神＋肉体＝情緒的意識の不足）、それが女性の領域に現れます（例　性欲）。木星は、成長と目的の統合を支配し（心臓）、土星は、まじめさ、内的権威、抑制を支配しています（喉）。土星がアンバランスになると（精神＋感情＝身体的意識の不足）、一般に話をしすぎる、または考えすぎることから、体調が悪くなります。天王星は、行き詰まりの突破と洞察を支配し（第三の目）、海王星は理想を支配し、透過性があって境目がありません（頭頂）。

ヨーガ：それぞれ異なる形態のヨーガも、それぞれの車輪に例えられます。たとえどのヨーガ行法を実践しようと、いずれにせよ、それは他のレベルに影響を与えます。瞑想は、ラージャヨーガに支配されます。知識と神聖な言葉の研究は、ジュニャーナヨーガ。祈りと詠唱は、マントラヨーガに支配されます。愛と献身は、バクティヨーガに支配されます。食物と仕事は、カルマヨーガに支配されます。性的、創造的エネルギーは、タントラヨーガに支配されます。身体の二元性は、ハタヨーガに支配されます。それぞれのチャクラは下位のものよりも純化されていますが、アナーハタはシステムの心臓で、チャクラ・マンダラの最上位になります。その位置は、7 つのチャクラのちょうど真ん中、上に 3 つ、下に 3 つがくる位置です。他のすべてにつながっているのが心臓であり、すべての活動は心臓に戻ってきます。従って、それをすぐに神に届けるのは、すべてのヨーガの中でバクティ（献身）である、と言われています。心臓は、自己（セルフ）のすべてのアスペクト、すべての存在、万物とつながっています。チャクラ・システムでは、自己（セルフ）は心臓にあると言われています。

私たちが生きるこの時代は、第 3 チャクラの時代、典型例として仕事や業績に視点が向いている男性的な時代、あるいはカルマヨーガ、火の要素の時代だと言われています。前の時代は、第 2 チャクラの時代、つまりもっと女性的で、はぐくみの、水の要素の時代だったと言われています。精神と肉体の相互反応（男性的）は、そこに感情の理解が入らなければ、限られたものになります。全人類の現在の成長は、心臓、つまり第 4 のチャクラに向かっています。低位の肉体や 3 つの基底のチャクラから心臓のセンターへのこのシフトは、急激な進化なのです。第 3 の球体は「宝石の都市」または太陽の都市（プーラカ）であり、「打たれない鐘」（心臓内部の耳に聞こえない音）、つまり感情のセンターである第 4 球体に向かって進化発展を続けています。唯一の真の感情は、愛であり、それ以外のものはすべて愛の阻害または否定から派生しています。これは他の感情を無価値にするのではなく、それらの一時的な性質を認めます。これが愛の形なき純粋さです。愛は今この瞬間であり、愛は変化です。

CamScannerでスキャン

5つのヴァーユと3つのドーシャ

7つのチャクラのそれぞれは、身体と自然のエレメンタル・フォースに関係があります（図23）。上のごとく下も然りで、個人の内部世界は外部世界の反映です。身体の元素領域は、ヴァーユ（文字通りの意味は「空気、風」）と呼ばれます。それらは「空気のような」身体の生命力（ヴァイタル・フォース）を表しています。すなわち、物理的特性はしっかりした見かけにもかかわらず、絶えず不安定な状態にある、ということです。地は、内向きの力で、ものを結びつけておく役割を果たしています。水は、下向きの力で、不要物を排出します。火は、上向きの力で、形が変わり、行く手にあるものすべてを消費します。風（空気）は、外向きの力で、手当たり次第何にでも入っていこうとします。エーテル体は、物理的に表面には現れず、すべてに浸透します。これら5つのヴァーユは、ある状態というよりもむしろ1つのプロセスです。すべての瞬間はその前の瞬間より生まれ、老いて滅び、結局また新しい形で生まれるのです。地は水によって浸食されますが、それを含んでいます。水は火によって蒸発しますが、それを消します。火は風によって吹き消されますが、それを消費します。風はエーテル体によって導かれますが、エーテル体の乗り物です。エーテル体はすべてのものの中に発現します。

5つの要素のそれぞれは、ヨーガ実践の各側面でバランスを取らなければなりません。立位のポーズは、骨格、四肢に対応しています。すなわち、ヴヤーナ、地の要素です。腹臥位のポーズ（特に実践の最後の休息）は、アパーナ、水の要素に対応して、冷却の性質があります。座位のポーズは、主に胴体部分に対応して、一般に加熱、変形の性質があります。それらは主にサマーナ、火の要素にかかわっています。サマーナは「均等、均一にすること」を意味します。ヴィンヤーサ（動き）は、

ウダーナ・ヴァーユ：
エーテル体、頭部、感覚器官、意識。

プラーナ・ヴァーユ：
風（空気）、胸部、吸気、エネルギー、吸収、バイタリティー。

サマーナ・ヴァーユ：
火、腹部、消化器系器官、循環。

アパーナ・ヴァーユ：
水、骨盤部、呼気、排出、生殖器官。

ヴヤーナ・ヴァーユ：
地、両手両脚、骨格、筋肉、関節。

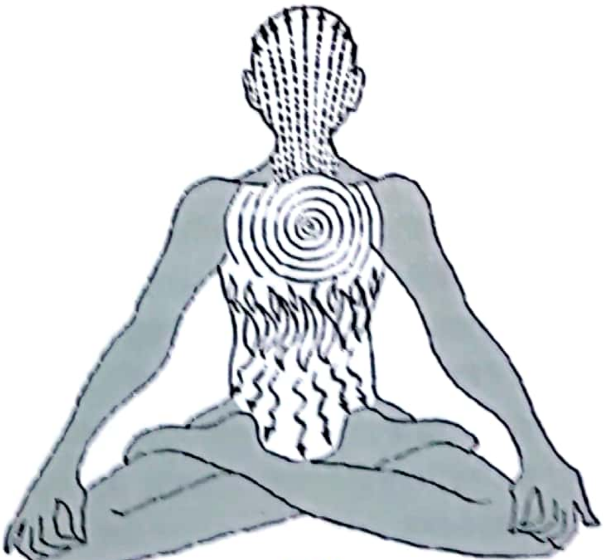


図23
5つのヴァーユ

プラーナ、風の要素を育てます。ヴィンヤーサは必ず吸気で始まり、それが主にプラーナを増大させるのです。フィニッシング・シークエンス（逆転と座位の両方、特にヘッドスタンド）は、ウダーナ、エーテル体に対応して、拡張的な性質があります。ただ、実践の各側面はすべての要素を含有しています。特定の要素が特定のポーズでより強く現れる傾向があるのです。また、季節、気候の変化、月の位相、惑星の遷移にもよります。こうした変化に着目し、それらの発現や再発現に注意すると役立ちます。

ヨーガは反対の極性同士のバランスを取るものです。すべての肉体、実践、アーサナは、蓄積（プラーナ）と排出（アパーナ）、収縮（ヴヤーナ）と拡張（ウダーナ）の両極があり、肉体と精神を含んでいます。一つ一つのポーズで認識力を高めることによって、これらの極性のバランスを取ります。例えば、フォワード・ベンドでは、意識は通常、四肢、（足のバインドによって）腕／肩、脚／ハムストリングにあります。活性化される必要があるのは、後背部が伸びて内臓が最も収縮する、胴体部（後部も前部も）です。バック・ベンドでは、体の前面の拡張を感じるよりも、むしろ後背部の収縮を感じる方が普通です。体の前面の拡張を感じるのが理想。全体としては、実践はすべての要素を調和させ、統合しなければなりません。

体内におけるそれぞれのヴァーユの優位性は、人によって異なります。この性質は、「3つのドーシャ」と呼ばれる、異なるボディ・タイプ（体質）として示されます。ドーシャには、カパ、ピッタ、ヴァータがあります。カパは水と地を兼ね備え、ピッタは火と水に支配され、ヴァータは空気とエーテル体に支配されます。ヴァータ・タイプは動きやすく、細身の体型、神経質な性格として示されます。ピッタ・タイプは目的志向で、筋肉質のがっちりした体型、自己主張の強い性格として示されます。カパ・タイプはもっと穏やかで、大柄などっしりした体型、ゆったりした性格として示されます。人は誰でも、3つすべてのドーシャ持っていますが、普通はそのうちの1つか2つが優勢となっています。その人の体質にもよりますが、実践はこれらのドーシャの側面をサポートすることもあれば、悪化させることもあります。つまり、過度の動作は、程度によっては、ヴァータ・タイプをサポートすることもあれば、悪化させることもある、ということです。活動、集中、競争力は、ピッタ・タイプをサポートすることもあれば、悪化させることもあり、無活動、静かさはカッパ・タイプをサポートすることもあれば、悪化させることもあるのです。こうした可能性のそれぞれに対して、実践を多少調整することは可能です。

例えば、ヴァータ・タイプはヴィンヤーサ・ヨーガに魅力を感じますが、カパ・タイプは身体運動を完全に避ける傾向があります。しかし、ヴァータ・タイプにとっては、動きに引きつけられることは自然で健康的です。アンバランスを生むのは、他の2つのドーシャのサポートに乗じて、このドーシャに寛大になりすぎることです。というのも、各人は必ず3つのドーシャすべてを持っているからです。1つのタイプだけに偏りすぎると、バランスが崩れてしまいます。従って、動きをもっと遅くすることは、ヴァータ・タイプのサポートになるでしょう。実践を短くすることは、どちらかと言えばカパ・タイプのサポートとなり、内面への集中とドリスティを維持することは、ピッタ・タイプのサポートとなります。

CamScannerでスキャン

3つのグランティ

ブラフマー・グランティが貫かれると……心臓の真空で幸福が経験される……ヨーギの体は神聖で、燃え立つように輝き、健康になり、神聖な香りを放つ………第2段階は、風がひとつになり、中央のチャンネルで動き始める……このようにしてヴィシュヌは貫かれ、それは最高の喜びで表される……次いで、精神の喜びを抑えつつ、害悪、痛み、老い、病、飢え、睡眠のない恍惚が、自然発生的に生み出される。ルドラ・グランティが貫かれ、神の御座に風が入ると、フルートの音色のような完璧な音色が生み出される。精神と音の結合はラージャ・ヨーガと呼ばれる。ヨーギは神のごとき宇宙の創造主であり破壊者となる。

『HYP（ハタ・ヨーガ・プラディピーカ）』(4:69,70,71,72,74,75,76)

各グランティ（結節）は、それぞれ肉体、感情、精神の領域に関連しています。どんな人でも、自己（セルフ）のこれらのエリアはそれぞれ、病気から、中毒、軽い痛み、不安まで、さまざまなレベルの障害があります。それが「結節」という言葉の由来です。グランティを十分意識しているとき、自らの中の極性を受け入れて統合したとき、結節は解消します。これらの結節は、ブラフマー・グランティ、ヴィシュヌ・グランティ、シヴァ（ルドラ）・グランティと呼ばれています。言いかえると、創造神の結節、維持神の結節、破壊神の結節。ブラフマー、ヴィシュヌ、シヴァは、ヒンズー神話の三神（トリムルティ）です。

グランティは、意識のさまざまなレベルにおける自己認識の閉塞を表している。つまり、それらは人の本性の真像を覆い隠しているのである。伝統的にバンダは、緊張、不安、抑圧、未解決の葛藤として存在するこれらの結節（閉塞）を解消し、それによって私たちが本性を再発見できるようにする、最も効果的な方法のひとつとされていた。

『Moola Bandha: the Master Key』(p.7)

ブラフマー・グランティは、一番下のムーラーダーラ・チャクラに位置していて、スヴァーディシュターナ・チャクラもつかさどっています。このグランティは、最もどっしりした性質、（基本的な肉体的健康、遺伝的な病歴、肉体的な元気さ、性欲、生殖などの）肉体的問題、カパ・ドーシャに対応しています。それは潜在的な欲望や本能に関係しています。

ブラフマー神は、光と闇の二元性から生命をもたらす創造神で、存在の二元性を象徴しています（図24）。ブラフマーは究極のグルです。グルは闇と光（「グ」と「ル」）という意味も持っているのです。ブラフマーは、これら正反対のものが1つになった状態です。同様にブラフマーは、「ハタ」（「ハ」は太陽、「タ」は月を意味する）という言葉でも表現されています。ハタヨーガは、ブラフマー・グラン

CamScannerでスキャン

ティの解消に関与しているわけです。身体関連の問題を浄化して、超越します。3つのグランティはそれぞれ密接に関係している、ということに注意しなければなりません。別々に分離されていれば問題はありませんが、1つのレベルの問題は必ず別のレベルの問題に影響します。そして問題が根深いほど、それは他のレベルに影響します。

ヴィシュヌ・グランティは、心臓のチャクラ（アナーハタ）に位置していて、マニプーラカ・チャクラもつかさどっています。このグランティは、自己と他者の両方ケアに対応しています。マニプーラカ・チャクラと心臓のチャクラ（アナーハタ）がそれぞれ。マニプーラカは生存に対応しています。食物、消化、仕事、自己の育成、ピッタ・ドーシャ。太陽神経叢のチャクラである、マニプーラカは、神経系の多くの側面もつかさどっています。アナーハタは、世話、人間関係、交際、コミュニティーに対応しています。摂食障害、人間関係のアンバランス、孤立は、ヴィシュヌ・グランティが阻害されているときの一般的な症状です。

ヴィシュヌ神は、維持神（平衡神）です（図25）。この神がつかさどる領域は、精神と肉体の間です。その2つの相互作用によって起こる、感情的摩擦のバランスを取ります。伝承上、ヴィシュヌ神はバランスを壊している悪魔（病気、中毒、障害など）を滅ぼすために地上に送られてきた、ということになっています。ヴィシュヌ神はシャンティ（平安）を具現しています。彼は無条件の愛を与え、結果として癒しが起こります。プラーナーヤーマの実践は、神経系の問題（ナーディー（神経）が感情領域に密接に関連している）を緩和する、とよく言われています。神経系が落ち着くにつれて、ヴィシュヌ・グランティは次第に障害が取り除かれます。しかしながら、ヴィシュヌ・グランティの詰まりが完全になくなるのは、あなたが個人的な関係を浄化し、超越したときだけです――自己との関係を越えて、他者との関係を持つことはできないとしても。外部の関係はすべて、内部の関係を映し出しています。これは、男性が（男性性を犠牲にせず）隠れた女性面を完全に統合するとき、そして女性が（女性性を犠牲にせず）隠れた男性面を完全に統合するとき、ホリズム（全体性）が現れるというようなことです。

図24
創造神ブラフマー

シヴァ・グランティは、第三の目、アージュニャー・チャクラに位置していて、喉のチャクラである、ヴィシュッダもつかさどっています。このグランティは、思考と会話の両方、つまり精神とその活動に対応しています。思考力の過活動、または活動低下、身体との断絶、感情の麻痺、絶え間ないおしゃべり、コミュニケーション不能が、このグランティの一般的な症状です。それはヴァータ・ドーシャに関係しています。

> 思考に安らぎを見いだせなくなると、人は語ります。もはや心の孤独に暮らせなくなると、唇に生きるのです。音は気晴らしであり、娯楽です。会話の大半で、思考は半ば殺されています。なぜなら、思考は空間の鳥だからです。言葉の鳥かごの中では、翼を広げたとしても飛ぶことはできないのです。
>
> 『The Prophet（予言者）』(p.60)

シヴァ神は、破壊神であり、古いものを取り除いて新しいもののために空間を作ります（図 26）。シヴァ神は、固定的思考の破壊者、悪弊の破壊者を表しているのです。現に存在するものを認識すること（自己受容）によって、精神は静まり、その代わりに認知力が高まります。ラージャ・ヨーガ（王の瞑想）の実践は、シヴァ・グランティを解消すると言われています。つまり、精神の浄化と超越です。欲望の完全な欠落、つまりエゴ・マインドをなくすことが、個の自己を宇宙の自己（一番上のサハスラーラ・チャクラ）へと連れ帰ります。シヴァ・グランティの解消が、解放（真の霊的生活への入り口）をもたらします。精神は最初で最後の乗り越えるべき障害ですが、それを超越しないで抑制することは好ましくありません。抑制しようとすると、圧力が増すだけです。完全な超越は神（シヴァ）の手に委ねられています。

アーサナ、プラーナーヤーマ、瞑想はそれぞれ、グランティの解消に役立つと言われています。アシュタンガの実践において、これはトリスターナ（3 つの注意箇所）という表現に象徴されています。

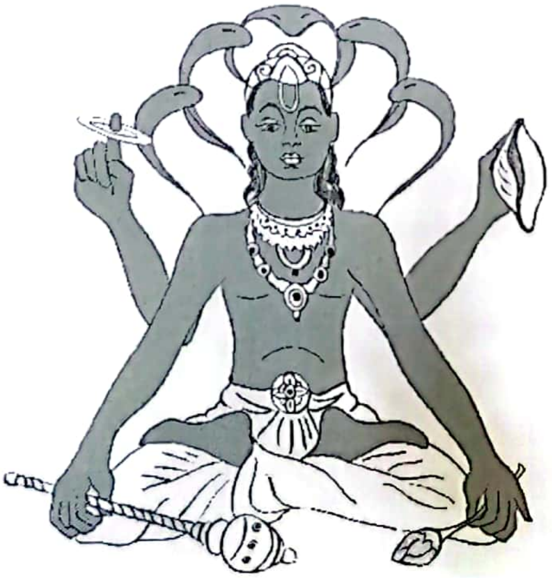


図 25
維持神ヴィシュヌ

つまり、ポーズ、呼吸、視点です。ポーズは下方のグランティ（肉体）を、ウジャーイーの呼吸は中央のグランティ（神経系または感情）を、ドリスティ固有の感覚離脱は上方のグランティ（精神）を浄化し始めます。呼吸の観点からすると、吸気は身体の隠れた領域、盲点と、グランティから生じる緊張を活性化します。呼気は緊張を解き、精神を静めます。呼吸による浄化で、緊張が解け、精神が落ち着いて、グランティが解消し始めます。

3つのバンダは、3つのグランティと密接に結びついています。シュリ・T・クリシュナマチャルヤがかつて言ったように、バンダをするのではなく、閉塞を取り除くのです。言いかえると、グランティとバンダは同じトリオを見ているのであり、「錠」や「結節」という言葉は同義語なのです。バンダという言葉は、あるレベルで、体の特定部分を収縮させて、エネルギーの矛先を変えることを意味します。つまり、集中してアーサナを維持すれば、身体の結節は解消する、ということです。より深いレベルでは、グランティが解消されない限り、バンダのエネルギーは解放された状態になりません。重要なのは、認識力が不可欠だということ、このレベルではバンダは生理的よりもむしろほぼ完全に精神的なものだということです。つまり、バンダの身体的実践は自己認識や自己受容ほど重要ではなく、場合によってはそれらを妨げるかもしれない、ということです。

ムーラ・バンダの収縮は、身体的な収縮ではありません。それは、ムーラーダーラ・チャクラからスシュムナー・ナーディーに入ったエネルギーと認識の上昇です。グランティの観点からすると、これは身体の浄化を示唆しているようです（確かにそれは役立ちます）。さらに重要なのは、それがありのままの身体の全面的な受容だということです。最初は矛盾しているように思えるかもしれませんが、一方の条件がもう一方を妨げることはありません。

身体が完全な静かさを達成できるようになると、ムーラ・バンダが自発的になり、ブラフマー・グランティが貫き通されます。ウディヤーナ・バンダは横隔膜の自然な動きであり、プラーナーヤーマや神経系の浄化と関連しています。横隔膜の動きは、感情の閉塞が起こりやすい、太陽神経叢周辺の

図26
瞑想神シヴァ

緊張を取り除く傾向があります。最も純化されたレベルでは、このバンダは心臓のセンターまで上昇するエネルギーであり、身体的生存本能を真のケアとサポートに変換します。情緒不安定な肉体が愛によって変貌を遂げると、ウディヤーナは飛び上がり、ヴィシュヌ・グランティが貫かれます。ジャーランダラ・バンダは単に呼吸を止めることではなく、精神的な動揺も止めるものです。プラーナーヤーマとのつながりにもかかわらず、このバンダは、プラティヤーハーラ（心を引き戻すこと）、ダーラナー（集中）、ディヤーナ（瞑想）に、より密接に結びついています。エゴ・マインドが聖なる虚無に屈すると、シヴァ・グランティが貫かれます。

自己開発がバンダ実践の結果として起こるというよりも、むしろ3つのバンダの解放が自己開発の結果として起こるのです。これは、バンダの実用的性質を否定するものではありません。それらの適用は認識力を高める傾向があるからです。しかし、これらの錠の実践は、自己開発に関する限り、必要不可欠というわけではありません。これは伝統的な考えに反していると思えるかもしれませんが、自己開発は、願望、成就、幻想よりもむしろ現実を経験することによって起こるのです。

真の変化は、現に存在するものと接触しているときに、つまり自分が何者であるかを自覚しているときに、可能となります。自分ではないものになろうとしているときには、起こりません。後者の場合、自分がこうありたいと思う願望と実際の自分というものの間に、絶え間ない争いが起こるだけです。これはほとんどのヨーガ実践者が対応しなければならない厄介な現実の1つです。どれほどアーサナ、プラーナーヤーマ、瞑想の実践を行おうと、よりよい人間にはなれないのです。あるいは、自己開発が加速することはないのです。まったく。なぜなら、今の自分であることに勝るものはないからです。これが、バンダが本当に活性化され、結節が解消される、唯一の方法です。

実践は、意識して行ったときに初めて自分を自分自身に至らせることができます。意識が唯一の重要な決め手です。他のプロセスはすべて二次的なものです。意識は、現に存在するもの（あるいはそのように見えるもの）と何らかの接触がなければなりません。実践は、この現実との接触を維持する手助けをするものです。最も楽な道に逃げないこと、困難を避けないことが重要です。

自分の内面（その時点でそれがどんなものであれ）に気づき、十分かかわりを持つようになれば、意味のある変化が起こりえます。この真の精神世界（インナー・ワールド）にある程度抑圧があると、どんなにそれが外的な（あるいは押し付けられた）考えに対抗しようと、いっそう深遠な変化は起こりえません。外在的武器（モラルのこん棒）として利用するよりも、むしろこの精神世界に対し全責任を負うことが、重要なのです。

前出の「超越」という言葉は、「何かを越えること」よりも、認識、受容、統合を示すために使われています。完全な受容は、タマシック（無気力、無感動）ではありません。ラジャシック（肉体、精神の浄化を積極的に求めている）でもありません。サットヴィック（二元性を越えた、バランスの取れた状態）です。超越は、高次の原理（神）へのサレンダーも示しています。どんな困難、病気、問題が起ころうと、何層にもなったその存在を理解し、受け入れなければなりません。ともかく、困難にはメ

CamScannerでスキャン

リットがあります。その時間と場合に対する意図があります。病気は形を変えて、よりすぐれた特性である感謝の気持ちに吸収されていきます。受容はそれとともに一定の浄化をもたらしますが、病気はまだ残っているかもしれません。誰でも年を取るし、死は訪れます。しかし今ここで、時を超越したものにアクセスすることによって、老化プロセスは遅くなり、心の中はいつまでも若々しいままでいられるのです。

ヨーガ実践は一般に感受性を高めます。感受性が高まらなければ、認識力が発達することはないでしょう。外的な視点（友人、家族など）から、あるいは自分自身の視点からすると、これは「よくなっている」よりも「悪くなっている」ように見える傾向があるかもしれません。つまり、現に起こっていることの影響が少なくなるよりもむしろ多くなる、ということです。感受性が強くなると対処する能力がなくなってしまうのではなく、助けを求める能力、分かち合う能力、助けに助けで応える能力がもたらされるはずです。ただし、感受性の高まりによっていくらかの孤独が起こる傾向は、普通であるだけでなく、必要なものです。自助はさまざまな形で訪れます。

感受性が高まるにつれて、あなたは自分自身や周囲との接触および離脱のさまざまな段階に、次第に気づくようになります。そして、こうした段階はどちらも重要で、同じように重視する必要があると、受け入れるようになります。常に完全な開放性を維持しようとしたり、あらゆる外的影響から孤立した状態を続けたりすることは、不健康であり、誤った考えです──現に存在するものに抵抗することで自分を保つことになるでしょう。これらの状態はどちらも行きすぎた両極です。強さと見るか、開放性と見るかは、関係ありません。人は、強固な境界も、訪問者（変化）を迎え入れる十分に油を塗った門も、必要とするのです。

アーサナ実践が最終的には完全な健康状態をもたらす、という考え方には問題があります。アーサナ実践は力を強くしたり、柔軟性を高めたりするかもしれませんが、そうならない領域もあるのです。一定の変化は常にあるでしょう。しかし、変化がどういう形をとるかはコントロールできません。未来が完璧をもたらしてくれる、あるいはほんの一瞬でも幸福をもたらしてくれると期待し続けることは、自己受容でしか解決できない問題です。

ヨーガとは何でしょうか？ スピリチュアルとは何でしょうか？ アーサナ、プラーナーヤーマ、瞑想などの実践は、集中力を高め、自己認識を促す可能性はありますが、（雑な感じでも、微妙でも）テクニックは他の何と較べても本質的にスピリチュアルではありません。精神はそうです。精神はすべてのものに行き渡るので、精神でないものは存在しません。もしこれをすれば、この行法を、あるいはあの行法をすれば、私はよりよい人間になれるだろうか？ 不十分な「私」、こういうことをしてよりよい人間になろうとする「私」とは、何なのだろう？ 思考する「私」と実際の「私」の葛藤、分離があります。後者の「私」を再発見するために必要なものは、認識力だけです。あらゆる哲学的な観念、あらゆるテクニックは、一時的な状態です。地球上のあらゆる指導法は、肉体、感情、精神の領域から出ません。それぞれが時間と場所を持ち、それぞれが役立つ可能性を持っています。それぞれが私たちの利用できるエクササイズであり、認識を助けるものです。しかし、それは外套のように、

CamScannerでスキャン

最終的には捨てるべきものです。自己は内部にあります。ハレ・タットサット。私は私であるものである。
ありのままの肉体とコンタクトを保つことを学ぶにつれて、どんなに居心地が悪くても、自己受容が現れ始めます。肉体の真実を実際に経験すると、変化が起こります。ヨーガ実践を通して、肉体を、感覚、動き、ほとんど空っぽの空間として感じ、肉体を非永続的なものとして直接体験することができます。精神も同様です。自己はそういうものではありません。私は肉体を持っていますが、私はそれではありません。私は精神を持っていますが、私はそれではありません。私は感情を持っていますが、私はそれではありません。ただし、感情があれば、平和、平安、愛の基礎となるものが常に存在します。残るのはこれだけです。

喜びは、悲しみが仮面を外した下に現れます。笑いが湧いてくるその井戸が、涙で満たされていたことがよくありましたね。そういうものではありませんか？　そうした悲しみがあなたの存在の奥深くまで削れば削るほど、入れることができる喜びも増えるのです。

『The Prophet（予言者）』(p.29)

ナーディーとクンダリニー

チャクラに端を発し、チャクラと絡み合っている多くのナーディーは、神経系と密接に関連しています。その数は 72,000 本あると伝えられています。そのうち、主要な神経は 13 本あり、それぞれが伝承上の身体器官にかかわっています。中でもイダー、ピンガラー、スシュムナーの 3 本が、最も重要であると考えられています。イダー・ナーディーは左の神経で、「青い管」という意味です。ピンガラー・ナーディーは右の神経で、「赤い管」という意味です。
イダーとピンガラーは、左右の交感神経、つまり交感神経神経と副交感神経、と密接に関連しています。交感神経は身体システムの離脱や冷却に関与し、副交感神経は身体システムの成長や加熱に関与しています。スシュムナー・ナーディーは中枢神経（脊髄）で、「貫通する管」という意味です。それはサットヴァ（二元性を越えたリズム）です。
図 22 の黒い線は、ピンガラーを表しています。末端が右の鼻孔になっていて、上向きの男性的エネルギーで、体の右側をつかさどり、スーリャ・ナーディー（太陽の気道）とも呼ばれています。薄灰色の線は、左の鼻孔から始まるイダーを表しています。下向きの女性的エネルギーで、体の左側をつかさどり、チャンドラ・ナーディー（月の気道）とも呼ばれています。
3 本の主要な神経は、3 つのグナに直接かかわっています。グナは物質世界のあらゆるところに現

CamScannerでスキャン

れる性質で、タマス（＝不活発）、ラジャス（＝活発）、サットヴァ（＝リズム）があります。誰でもある程度、最初の2つのグナを示します。「平安」とも定義される、サットヴァを発達させるには、ラジャスとタマスのバランスを取ってひとつにすることが必要です。

月はイダーの中を動き、冷却エネルギー（果汁）であり、タマスです。太陽はピンガラーの中を動き、加熱エネルギー（毒）であり、ラジャスです。スシュムナーが活発になると、ヨーギは世界に対して死んでいる状態、不可視になります。そして、ヨーギの本当の仕事が始まります。イダーとピンガラーは時（それぞれ過去と未来）を示しています。スシュムナーは時の破壊者です。それは現在の瞬間であり、時間を超越しているということです。

> サンニャシンは自らの内で、男性的エネルギーと女性的エネルギーのバランスを取る。自分だけで完結している彼は、完全であり、独立している。イダーとピンガラーの均衡を得れば、彼は知られることを知る者となる。オーム。
>
> 『Dancing with Siva』（Sloka 118 p.347）

アパーナとプラーナを結びつけること、すべての二元性、すべての両極性を完全に解消することが、ヨーガの活動です。アパーナの文字通りの意味は、「飲み込まれていない、統合されていない」です。プラーナがよいもので、アパーナが悪いものと見なすのが一般的です。プラーナは生命、アパーナは死です。自己のいわゆる悪い側面、つまりアパーナの受容が、反対のものとの結合を促進します。生と死がひとつに。

この概念の十分な理解という観点からすると、アパーナが純粋に物理的排除だという考え方は限られています。消化、排泄の改善は起こるかもしれませんが、アパーナという言葉は「人の統合されていない個性」というような意味です。ヨーガは暗黒面を取り除くよりも、むしろそれを認め、受け入れ、統合するものです。

クンダリニーは、「とぐろを巻いた女性」を意味し、宇宙の母、二元性を越えた力であると考えられています。その女性というのは蛇の女神シャクティであり、従って神の力ということになります。クンダリニーの覚醒は、飽くことのない、秘儀による仕事です。その基本前提（自己は精神と物質を超越しているので、どんな思考も行動もヨーガの境地には達することができない）が思考原則に逆らっているため、頭で理解するのが難しい主題です。しかし、イダー、ピンガラー、スシュムナーの概念を理解することで、この主題にいくらかの光明が投じられたかもしれません。

統合のプロセスは旅の始まりです。それぞれのチャクラにおける閉塞（3つのグランティのそれぞれから生じる）は、自己が統合され、スシュムナーが活性化されると、解消されます。つまり、自己の「飲み込まれていない」部分の統合を始めると、その人は完全なものになる、ということです。アーサナ実践は、体に健康と活気をもたらすものであり、これらの未統合部分を人に気づかせる方法でもあるのです。

CamScannerでスキャン

マニプーラカ・チャクラまで上がった覚醒したクンダリニーは、再びムーラーダーラ・チャクラまで下降してくる可能性がある。それを努力してもう一度上昇させなければならない。クンダリニーの覚醒を試みる前には、一切の欲望をなくし、ヴァイラーギャ（離欲、超然とした態度）にあふれていなければならない……クンダリニーが覚醒すると、棒で打たれた蛇のようなシューという音を発して、スシュムナー管に入る。それがチャクラからチャクラへと伝わるとき、心の層が次々に開いて、ヨーギはさまざまなシッディを獲得する。

『The Science of Pranayama（プラーナーヤーマの科学）』(p.16)

自分のより高い特性を認識するようになる前に、より低い特性を完全に明らかにして、あなたは自分の内的な存在に直面しなければなりません。それはかなり矛盾をはらんでいます。より高い特性への完全なサレンダーが、その内容を十分経験しないうちに起こらねばならないからです。この盲目的なサレンダーは、より低い特性によるすべての道の探求がすまない限り起こりません。クンダリニーの時期尚早の覚醒は、中央（スシュムナー）を通るよりも、むしろイダーやピンガラーを通って上昇して、解消しない両極性をさらに悪化させます。蛇が本当に覚醒するには、過去と未来の解決が必要です。より低い特性のより高い特性に対するサレンダーは、軽く考えてはいけない葛藤です。それは起こりうる場合に起こるのであって、エゴの選択によって起こるのではありません。

脊椎の関節は、ヨーガ実践に直接関連している蛇のような属性です。体を動かし、脊髄を活性化することによって、イダー、ピンガラー、スシュムナーのエネルギーは活性化され、統合されます。繰り返しになりますが、意識が鍵です。蛇の神の覚醒は、人の霊的な背骨の柔軟性に関連したイメージです。鏡の中の自分自身と本当に直面できるようになる前に、蛇の女神シャクティの冷静な性質を直視しなければなりません。次の引用はクンダリニー・シャクティの覚醒の難しさを表現しています。

図27
カドゥケウス（ヘルメスの杖）

ほとんどの神話において、蛇／ワニは強力なイメージです。それは古代史のメッセージ、蛇のような脊椎の関節、私たちの根源の遺伝記憶です。蛇は冷血、冷静で、いくぶん異質ですが、神の意図の生き物です。

カドゥケウスのシンボルは、イダーとピンガラー（蛇）、スシュムナー（翼のあるもの）と、神聖な精神に対する意識の覚醒（炎）を表現しています。対の蛇のそれぞれの結節は、3つのグランティを表しています。言いかえると、クンダリニーが3回転半とぐろを巻いている——半分のとぐろは、グランティの二元性を越えた超越状態を示しています。

CamScannerでスキャン

巡礼者が人間としての自我に対峙するとき、弟子入りに先立つ恐ろしい試練が訪れる。その子どもたちを犠牲にし、むさぼり食ってきた自己は、この最後の恐ろしい闘いで、みずからを殺さなければならないのである。人や師匠や神からの援助や激励なしに勝利を獲得しなければならないというのに、この遭遇に早まって突き進んでいった多くの者が失敗するのは、不思議なことだろうか？

『The Sayings of the Ancient One』(p.84)

懸命な努力によって、極性が対立したエゴ・マインドが初期段階の霊的エゴに従属させられます。言いかえると、制限付きの自己と精神構成体がその恐ろしい蛇（宇宙の意識）にサレンダーする、ということです。覚醒した蛇の女神に対する自己喪失は、軽々しく行えない、大きな危険を冒すものです。腕白小僧のように、基本の欲求が蛇のヒス音と牙に従属させられなければ、すぐに眠りに戻ってしまうからです。

この（蛇の皮による）脱皮が始まるのは、「無欲への欲求」、つまり、他のすべての欲求を取り込んだ1つの欲求に向かうことからです。それ（「その子どもたちを食べる」欲求）は、解放の前の最後の欲求（つまり極性）です。これはヴァイラーギャ（離欲、超然とした態度）のプロセスです。結局、人はエネルギーのすべてをこの終点に向けて集中しなければなりません。このように、他のすべての欲求がまず経験されます。これが起こりうる前に、エゴによってすべての道は探求され尽くすのです。このプロセスの発達には長い長い年月がかかるかもしれません。

先に述べたように、実践の物理的側面やポーズの取り方に集中することが、この本の唯一の目的ではありません。なぜかという疑問を投げ掛けることも目的にしています。私はいくつかの中心概念の周りをぐるぐる回り続けてきました。すなわち、認識と自己受容です。これは、自己の対立するレベルを統合する、完全性に向かうために、それぞれの人が持っている顕著な可能性です。こうしたレベルは一般に、両極性（第三の統合された経路の可能性をもたらす相対するもの）に分類されています。これら3要素の用語の大半を、以下に記載しておきます。

精神：吸気、力、男性的、霊感、上向きの、集中した、緊張した、未来、太陽、シヴァ、プーラカ、ラジャス、ピンガラー、プラーナ。
肉体：呼気、柔軟性、女性的、排除、下向きの、リラックスした、だらけた、過去、月、ブラフマー、レチャカ、タマス、イダー、アパーナ。
感情：休止、バランス、両性的、平静、中央の、落ち着いた、空っぽの、現在、宇宙、ヴィシュヌ、スタンバ、サットヴァ、スシュムナー、ヨーニ・ムドラー。

CamScannerでスキャン

8本の枝

アシュタンガ（8本の枝）という言葉は、2000年以上前に、ヨーガ・スートラに関する論文を書いた賢者パタンジャーリによって、初めて使用されました。かつてグルジがこれらのスートラについて言った言葉は、「小さな言葉だが、大きな意味がある」というものでした。こうしたスートラの研究は、パタンジャーリの「小さな言葉」が意味していることを理解できるだけの、膨大な事前の学習を前提としているのです。この形式のヨーガは、口伝えで教えられ、教師から生徒へ直接伝えられていたでしょう。この教えの基礎を形成するための、現在公認されている連綿と続く系統がないので、パタンジャーリの深い意図は推測するしかありません。以下は、この太古の伝承に何らかの明確な洞察をもたらすというよりも、むしろ概観することを意図したものです。

パタンジャーリによって打ち出された8本の枝（8肢則）は、次の通りです：

ヤマ：自制すること
ニヤマ：守るべきこと
アーサナ：座法、ポーズ
プラーナーヤーマ：呼吸法、エネルギーの開発
プラティヤーハーラ：心を引き戻すこと
ダーラナー：集中
ディヤーナ：瞑想
サマーディ：悟り

歴史的に見ると、パタンジャーリのヨーガの形式は、近代のアーサナ実践に結びつくものがほとんどありません。しばしばラージャ（王）ヨーガ、精神のヨーガと呼ばれるパタンジャーリのスートラは、精神の機能を解説したもので、取り上げているのは主に瞑想です。アーサナとプラーナーヤーマの実際の実践に関する解説は、ごくわずかしかなく、瞑想の補助に過ぎないように思えます。しかし、ラージャ（精神的）ヨーガであろうと、ハタ（身体的）ヨーガであろうと、あらゆるヨーガ実践の目指すところは同じです。すなわち、自己の認識と実現です。パタンジャーリのヨーガ・スートラは、すべての近代ヨーガの土台となったのです。

パタンジャーリの第3と第4の肢則、アーサナとプラーナーヤーマは、どんな身体的ハタヨーガにも共通する出発点です。しかし、内面的な認識が本当に現れるのは、パタンジャーリの最初の2肢則、ヤマとニ

CamScannerでスキャン

ヤマの発展とともにです。これが、イーシュヴァラ・プラニダーナ（神へのサレンダー）につながります。

アヒムサー：非暴力、サトヤ：真理、アステヤ：不盗、ブラフマチャリヤ：貞節、アパリグラハ：不貪が、ヤマの5本の柱である。

会話、思考、行動で非暴力が確立されると、その人は攻撃的性質がなくなり、他者はその人の前で敵意を捨てる。真理の実践においてしっかりと確立されると、言葉は非常に影響力を持つようになるので、その人が言うことは何でも実現する。盗みをしないことが確立されると、その人は他者から信用され、どれほど貴重なものであろうと、すべてを分かち合ってもらえる。禁欲と貞節が確立されたヨーギは、知識、活力、エネルギーが流れ込んでくる。所有欲がなくなると、過去と未来の生についての知識が明らかになる。

『The Yoga Sutras of Patanjali（パタンジャーリのヨーガ・スートラ）』(2:30,35,36,37,38,39)

ヤマ（自制すること）の5要素は、普遍的な誓いであると考えられており、時間や場所の限定を受けません。ヤマは自己認識の実践の結果として発展します。プロセスに全力を尽くせば、自分自身に害を与えること、そして他人に害を与えることも不可能になります。それは道徳という外部からの強制ではありません。ヤマは、基本的にはその人の外部世界とのかかわり合いに関係しています。

シャウチャ：清浄、サントーシャ：満足、タパス：自己鍛錬、スヴァーディヤーヤ：自己教育、イーシュヴァラ・プラニダーナ：神へのサレンダー、ニヤマの5本の柱である。

肉体と精神の清浄は、満足のための他者との接触に対する関心を喪失させる。気づくことの満足感は、最高の幸福をもたらす。精神的な自己鍛錬が不浄を焼き払い、神性の火をつける。自己教育は、神の認識へとつながる。神へのサレンダーが、完璧なサマーディ（悟り）をもたらす。

『YSP（パタンジャーリのヨーガ・スートラ）』(2:32,40,42,43,44,45)

5つのニヤマのプロセスは、サマーディまで段階的に、粗雑な自己から純化された自己への道のりを示しています。それは自己教育コースのようなものです。浄化から始めて、満足に進み、自己鍛錬を経て、自己教育に入り、ブラフマーの門に達する。これらの段階は、身体と自然の要素とも一致しています。解剖学的な層（地）、生理学的な層（水）、心理学的な層（火）、知的な層（風）、霊的な層（エーテル体）。5つのヤマを補完して、5つのニヤマはその人の内部世界とのかかわり合いに関係しています。

座法（アーサナ）は、堅固（スティラ）と軽さ（スカ）の2つの性質を持たねばならない。これらの性質は、呼吸と体の反応を注意深く観察することにより、獲得が可能である。そ

CamScannerでスキャン

> れをきっかけに、人の二元性による妨げが止む。アーサナの完全な静により、無制御で乱れた呼吸が減少する（プラーナーヤーマ）。呼吸の変わり目（スタンバ）が次第に調整されるようになると、呼吸の外的および内的な揺らぎは、弱く、かすかになる。そして、呼吸は意識（考える心）を超越するだろう。
>
> 『YSP（パタンジャーリのヨーガ・スートラ）』(2:46,47,48,49,50,51)

パタンジャーリは、アーサナ実践自体についての記述はしていません（この言葉の文字通りの意味は「座る」）。彼が使用しているこの言葉が指しているのは、さまざまなヨーガーサナの実践よりも、むしろ単に静かに座ることです。「スティラ」と「スカ」の性質は、瞑想であれ、アーサナであれ、広く日常生活であれ、あらゆるときに普遍的に適用できます。

パタンジャーリが呼吸の間のギャップとして使用しているサンスクリット語は、「クンバカ」よりもむしろ「スタンバ」です。この言葉は、息止め、封よりも、むしろ変わり目、一時停止を意味します。もっと一般的に指導されているプラーナーヤーマの実践とは異なり、何もしないことです。また、これは呼吸の訓練よりも、瞑想実践を指しています。すなわち、最も普遍的な両極性の1つを純化すること、吸気と呼気の統合です。呼吸が意識を超越する最後の局面（スートラ 51）は、ケヴァラ・クンバカとも呼ばれます。これはプラティヤーハーラへの一定のステップであり、パタンジャーリのさらに高次の肢則の理解に欠かせません。

> 外部のものとの接触から知覚、精神、意識を引き離し、それらを内面に向けていくことが、プラティヤーハーラである。
>
> 『YSP（パタンジャーリのヨーガ・スートラ）』(2:54)

> プラティヤーハーラ（制感）に関して、ゲランダはこう述べている：その知識によって、性欲などのすべての欲は破壊される。視界に入るさまざまなものによって集中できないときはいつでも、チッタ（思考の根源）を引き戻すことで、それを抑えるべし。
>
> 『The Gheranda Samhita（ゲランダ・サムヒタ）』(4:1,2)

プラティヤは内に引くこと、アハーラは食物などの外的なものを意味します。つまり、意識を外的な、感覚に満足を与えるものから引き離して、心の内部へ向けることです。意識には3つのゾーンがあります。すなわち、インナー・ゾーン（内部域）、ミドル・ゾーン（中間域）、アウター・ゾーン（外部域）です。インナー・ゾーンは、身体的、情緒的感覚の両方、つまり身体領域内のどんなものをも含みます。例えば、暑さ、寒さなどの身体的な感覚、痛みや興奮の熱気から起こる感情的な興奮など。インナー・ゾーンは、人が確信できる現実の側面です。非永続的な性質にもかかわらず、こうした感

CamScannerでスキャン

覚は（人にとって）リアルで、外在的判断（推測）に基づきません。こうした感覚に気づき、この内的世界に責任を持てば持つほど、人は独善的に判断することが少なくなります。

アウター・ゾーンは、自己でないもの、例えば、雲、部屋、色、音、匂いなど。つまり、その人の外部にあるどんなものでも、ということです。ミドル・ゾーンは、インナー・ゾーンとアウター・ゾーンが重なり合う部分です。ミドル・ゾーンは、「意味を作る」ゾーンとよく呼ばれます。これは、人がインナー（またはアウター）・ゾーンで直接観察できるものから意味を作る場所ということです。ミドル・ゾーンは、解釈的で、しばしば分析的です。ほとんどの人は、インナー・ゾーンに（そしてある程度はアウター・ゾーンに）抵抗して、ミドル・ゾーンにとどまるのが普通です。精神が最もすぐれた（そして最悪の）仕事をするのは、この領域です。

例えば、肉体の感覚がバック・ベンドの背骨の反りから生じるとします（インナー・ゾーン）。通常、心はその感覚をよいもの、悪いものとして分類します（ミドル・ゾーン）。また、アウター・ゾーンにおいて、特定の光景、音、匂いを経験するとします。すると、ある感覚が体の中で生じ（インナー・ゾーン）、また何らかの方法で分類されます（ミドル・ゾーン）。この分類は、通常の意識より下のレベルで行われることが多いです。認識力が高まるにつれて、インナー・ゾーンをより完全に眺めて、このプロセスを観察できるようになります。無意識の習慣が意識的になるわけです。

プラティヤーハーラの実践は、インナー・ゾーンにとどまろうとする試み、つまりチッタ（内的世界とコンタクトしている心）をもたらそうとする試みです。これは、すべての外的接触を回避すること（または責任の放棄）を意味するわけではありません。アーサナの実践は、体の認識力を高め、プラティヤーハーラの直接利用を可能にします（心をインナー・ゾーンに向ける）。これには、ドリスティを磨くことが役立ちます。プラティヤーハーラは、非関与、抑制というよりも、むしろ統合された認識と定義することができます。通常、この開発には何年もの経験的な実践が必要です。アーサナだけでなく、瞑想でも、そして最も重要なのは日常生活においても、行う必要があります。覚醒の瞬間には、心は体の感覚と、つまりその瞬間に起こっていることと、いくらかのコンタクトを保ちます。

強く感情をかき立てる感覚とコンタクトを保つことが、特に重要であり、最も困難です。普通は、そうした感情を外面化して周囲の状況や他人のせいにするか、あるいはそうした感情を完全に打ち消す傾向があるからです。具体化（または気づく）能力が増すことは、独善的に判断する態度が弱まるのと同じです。そうした感覚を打ち消し、何らかの感情を受け入れることをやめるとすぐ、自己の抑制と独善的に判断する態度の高まりが起こります。

プラティヤーハーラは、感情（すなわち知覚）の回避、感情との断絶ではなく、感情に起因する心の判断から離れるということです。感情は常にそこにあります。重要なのは、それに気づくようになることです。感情を喜ばせる、特にアウター・ゾーンに関連した感覚を満足させる、という意味ではありません。インナー・ゾーンで起こっていることを注意深く観察して受け入れれば、心はクリアな状態を保ちます。冷静に感覚を眺めることによって、感覚の影響力は弱まっていくのです。

CamScannerでスキャン

すべての感情は、体の中に（一時的な）位置を持っています。もしそうでないなら、そのときの限定された意識があるか、あるいはそれは感情ではなくて、代わりに何らかの形の判断が行われているということになります。この実践はひとつには、体の中にある、それぞれの感情の位置を見つけることを目的にしています。さもなければ、感情は経験からいくぶん切り離されて、統合されないままになるからです。この認識の実践を行うのに最も有効なときのひとつは、自分が話をしているときか、あるいは話をする順番を待っているときです。ミドル・ゾーンの想像のドラマにすっかり夢中になるのではなく、むしろ認識の一部を身体領域の中に保つようにします。集中力を高めることが必要になります。

意識を１点に固定することが集中（ダーラナー）である。

「YSP（パタンジャーリのヨーガ・スートラ）」(3.1)

集中を長く保つことは、心を引き戻さない限り不可能です。常に何らかの注意をそらすものがあるからです。認識の高まりと併せて、アーサナ実践がプラティヤーハーラをもたらします。本質的にプラティヤーハーラの実践は、ヴァイラーギャの実践です。心を引き戻すことはヴァイラーギャなしに不可能です。そして、真の離欲はいくらかの困難（例　アーサナ実践）があってはじめて確かめられます。例えば、ポーズするのが心地よく感じられるときは離欲はとてもたやすいことですが、それが不快に感じられるときはどうでしょう。それが真のバロメーターです。アーサナ実践は人生を映す鏡です。山あり谷あり、快適なこともあれば、不快なこともあります。次のポーズに（あるいは次のことに）進みたいという欲求に駆り立てられると、残念ながらヨーガの深遠なプロセスは消え失せてしまうのです。

安定して途切れない注意の流れが、瞑想（ディヤーナ）である。

「YSP（パタンジャーリのヨーガ・スートラ）」(3.2)

フィルターを通さない観察が、判断をしない認識です。ダーラナー（集中）とは異なり、ディヤーナ（瞑想）は、コントロールの喪失を意味します。つまり、インナー・ゾーンの認識を通してのエゴ・セルフの喪失です。ヴァイラーギャ（離欲）が安定している場合に限り、これは可能となります。さまざまなアーサナの行法があるように、瞑想も多くの行法があります。そしてそれぞれメリットがあります。ヴィンヤーサ・システムで「動」と身体に重きを置くと、「静」の余地はあまりありません。普通は、瞑想すること（座ること）がこの埋め合わせをします。アーサナ実践は、何らかの形の静かな瞑想（内省）をもたらさなければならないのです。瞑想は１日中いつでも行うことができます。とはいえ、中断や邪魔を最小限度に抑えるために、特定の時間を取っておくとよいでしょう。次の２つの方法を練習します。

１、ケヴァラ・クンバカ。目を閉じて、楽な（足を組んだ）ポーズで、背筋を伸ばして座ります。中

吸に注意することから始めます。決して呼吸を抑制（コントロール）しようとしてはいけません。ただ注意してください。すると、2つの傾向が見られるでしょう。心がこの消極的な認識に集中できなくて、知らず知らずのうちに思考（空想）に陥る。あるいは、心が呼吸をコントロールしようとする。どちらもよくありません。ただ呼吸に注意してください。注意、不注意、コントロールの間で、1つのサイクルが発達します。注意力が高まるにつれて、不注意とコントロールは減少します。徐々に、呼吸はいっそう穏やかに、かすかになっていきます。スタンバ（一時停止）が増えるに従って、吸気も呼気も不活性化されます。最終的に、呼吸は単純にない状態になります。

呼吸がない間は、むしろ精神も落ち着いているでしょう。ある時点で（数秒、または数分後）、身体システムは自然に機能を回復し、人はまた呼吸を再開します。呼吸がない間に、緊張（強制）があってはいけません。この自然な息止めの持続時間は、さらに練習を積むことで器質的に増大します。これは最も洗練されたクンバカで、ケヴァラと呼ばれています。呼吸がないときに、何が残るのでしょうか？　ケヴァラは、することがない唯一のクンバカです。ケヴァラ・クンバカに関する限り、呼吸が深くできるかできないかということは問題ではありません。十分長い間、じっと座っていれば、呼吸はとにかく浅くなるものです。この「静」が増大すると、身体におけるプラーナの微妙な動きに対する認識力（エネルギー感覚）も高まる傾向があります。

体の動きがもっと雑な感じがする場合は、この認識力は低下する傾向があります。ポーズでじっとしていると、このタイプの認識力は高まるのですが、ヴィンヤーサでは通常そうはなりません。ヴィンヤーサは体質の弱い局面を浄化し、活気づけます。「動」を通して、ナーディーにみなぎる生命力が増加します。「動」がなければ、生命力は普通は最低のところにとどまります。しかし、真の「静」が維持されて初めて、微妙な自己の認識がなされます。このように「動」と「静」は、ワンセットになっているのです。

2、ラージャ・ケヴァラ・クンバカ。同じやり方で、呼吸に注意し、静かに心を見つめます。浮かんでくるどんな考えにも注意してください。呼吸のときと同様に、集中できなくなり、無意識のうちに空想に陥る、つまり思考で逃避する傾向が見られます。心の中で1歩下がって、どんなものでもそこにある思考をただ観察してください。長い間座っているうちに、心が静まってきて、さまざまな思考の影響は小さくなります。ヴァイラーギャが深まります。

最終的に、思考がない状態になります。つまり、分析をしない認識という意味です。ミドル・ゾーンが消滅し、インナー・ゾーンとアウター・ゾーンがひとつになります。じっと座っていることに慣れて、座る時間が徐々に長くなっていくと、チッタが存在しない状態も徐々に長くなります。心が存在しないときに、認識しているそれは何なのでしょうか？　ただ座っていれば、遅かれ早かれ、心と呼吸は静かになるのです。

どんなテクニックも、上述のプロセスでさえ、強制になります。精神または肉体の活動がどんなものであっても、その経験を完全に統合すれば、意味のある変化が起こります。ただ通りを歩いて、その経験を完全に統合することが、ヨーガなのです。アーサナ実践を行って、変化（つまり次のポーズ）を求めるの

CamScannerでスキャン

は、ヨーガではありません。じっと座っていること（またはヨーガのテクニック）が、認識・統合の能力を高めます。しかし、内面の現実と絶え間なく接触していると、こうしたテクニックへの依存は、次第に増加するよりむしろ減少します。つまり、精神はその活動にかかわらず静かな状態でいられる、ということです。

> Yogas chitta vrtti nirodhah.　　ヨーガは心の働きの止滅である。
>
> 『YSP（パタンジャーリのヨーガ・スートラ）』(1:2)

パタンジャーリの2番目のスートラは、おそらく最も有名です。分析的な心がなくなると、認識だけが存在する。上述の瞑想プロセスで、独善的に判断する心を一括することから始まる、この経験にはさまざまなレベルがあります。これは「三昧（サマーディ）」の段階につながります。

> 瞑想の対象が主体である瞑想者を飲み込むと、自己認識が失われる。これがサマーディである。
>
> 『YSP（パタンジャーリのヨーガ・スートラ）』(3:3)

言いかえると、「現に存在するもの」の観察が意識を飲み込む、ということです。普通のアシュタンガの実践で、プラティヤーハーラを高めることは可能です。従って、ヴァイラーギャも。プラティヤーハーラの実践は、パタンジャーリのさらに高次の肢則につながります。ダーラナー（集中）、ディヤーナ（瞑想）、サマーディ（三昧）。呼吸、バンダ、ドリスティを管理することによって、ダーラーナは高められます。呼吸に注意すること、心を観察することで、ディヤーナは高められます。そしてサマーディが訪れるかどうかはわかりません。ヨーガの境地に至るのは、頑張りを捨てることとブラフマーの慈悲によってです。

これでヨーガ哲学のセクションは終わりです。ユーモア感覚はなくさないようにしてください。実践や自分自身を深刻に考えすぎないようにしてください。あなたが出会うすべての本、先生から学んでください。しかし、気楽な態度は失わないようにしてください。実践はあなたのプロセスを導く手段かもしれませんが、重要なのはそのプロセスです。

> ハタヨーガは、寂しい場所にある、4腕尺四方の、石、火、水など一切心を乱すものがない、狭い部屋で、そして正義が正しく行われ、善良な人々が暮らし、食物がたやすく豊富に手に入る国で、実践しなければならない……そうした部屋で、あらゆる心配を知らずに座を組めば、グルの教え通りに実践されるはずだからである。
>
> 『HYP（ハタ・ヨーガ・プラディピーカ）』(1:12,14)

CamScannerでスキャン

図 28
ヴィシュヌの化身であるともされるパタンジャーリの肖像

CamScannerでスキャン

第2章

アーサナ&ヴィンヤーサ

CamScannerでスキャン

本書の利用法

この本は、アシュタンガヨーガの伝統的な実践のガイドとして書かれています。しかし、経験豊富な教師の指導と置き換えることはできません。本書の写真によるヴィンヤーサ・セクション（114 頁～）は、アーサナ間の動作の伝統的、あるいは最も一般的なバリエーションに従っています。このセクションの各ラインは、サマスティティまたは下を向く犬のポーズで始まって、終わります。後者（下を向く犬のポーズ）に適用される呼吸は、通常、省略記号が後ろに来たり、前に来たりします（例　息を吐く…）。

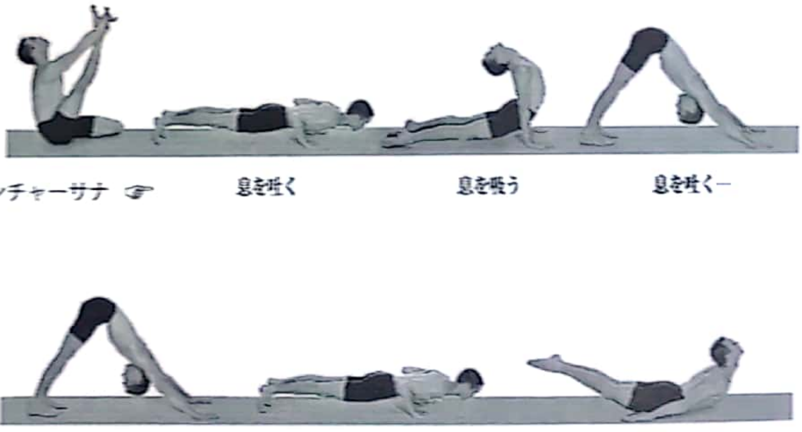


図 29

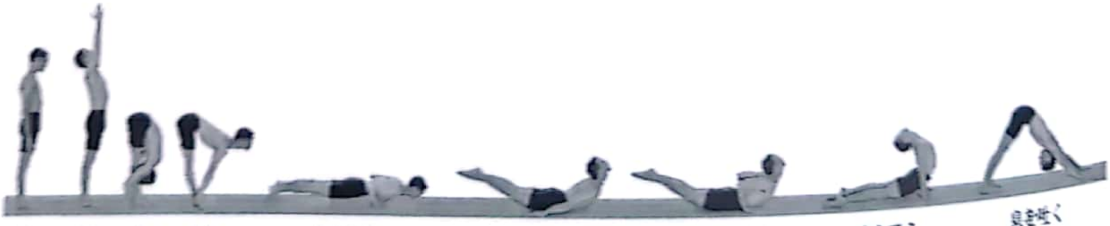


図 30

シャラバーサナに入るフル・ヴィンヤーサ

これは、そのヴィンヤーサが次のラインに（あるいは、前のラインから）続いていることを示すためと、フル・ヴィンヤーサのために下を向く犬のポーズのあとサマスティティに戻る選択肢もあることを示すためです（図29参照）。

フル・ヴィンヤーサが推奨される例は、写真によるヴィンヤーサ・セクションでは示されていませんが、シャラバーサナ（バッタのポーズ）です（図30）。このヴィンヤーサは、上を向く犬、下を向く犬のポーズをする前にこのポーズに入るので、他のフル・ヴィンヤーサとは異なってます。これは、腹ばいになるほとんどのポーズに適用されます。

省略記号は、理想的な呼吸を示すためにも使われています（図31）。この例は、3～4回呼吸をするのがより一般的だとしても、たいてい1回の吸気で、下を向く犬のポーズからジャンプしてポーズに入るという意味です。例えば、1回の吸気で、ジャンプしてほとんどのフォワード・ベンドに入るのはたいてい難しいので、習得時には必要に応じて複数回の呼吸をします。そのシークエンスに慣れるにつれて、アーサナ間の呼吸回数は、理想としては、1回の呼吸で下を向く犬のポーズからほとんどのポーズに入れるところまで、あるいは1回の吸気でジャンプ・スルーして、フォワード・ベンドの場合なら（頭を上げて息を吸う）両手をバインドできるところまで、減少します。本書のヴィンヤーサ・セクションが、最適の動作と呼吸について詳しく説明しています。

どこかを痛めている場合には、反対の適用をするべきです：つまり、（仮にもポーズができるなら）ポーズに入るときに呼吸回数を増やし、それによって回復プロセスを促進する認識力を高めるのです。痛めた部位が治癒すれば、もう一度それぞれのアーサナに入る呼吸、アーサナから離れる呼吸をできるだけ少なくします。余分な呼吸に注意し、呼吸に合わせて、しかるべく体を動かします。これは、正確なヴィンヤーサにこだわらないとき、肉体的または精神的にだらける傾向を防ぎます。アーサナ間の呼吸回数をできるだけ少なくしようとしているときに、急いでも意味はないはずです。動きがどれほど速くても、呼吸は安定を保ちます。

図31

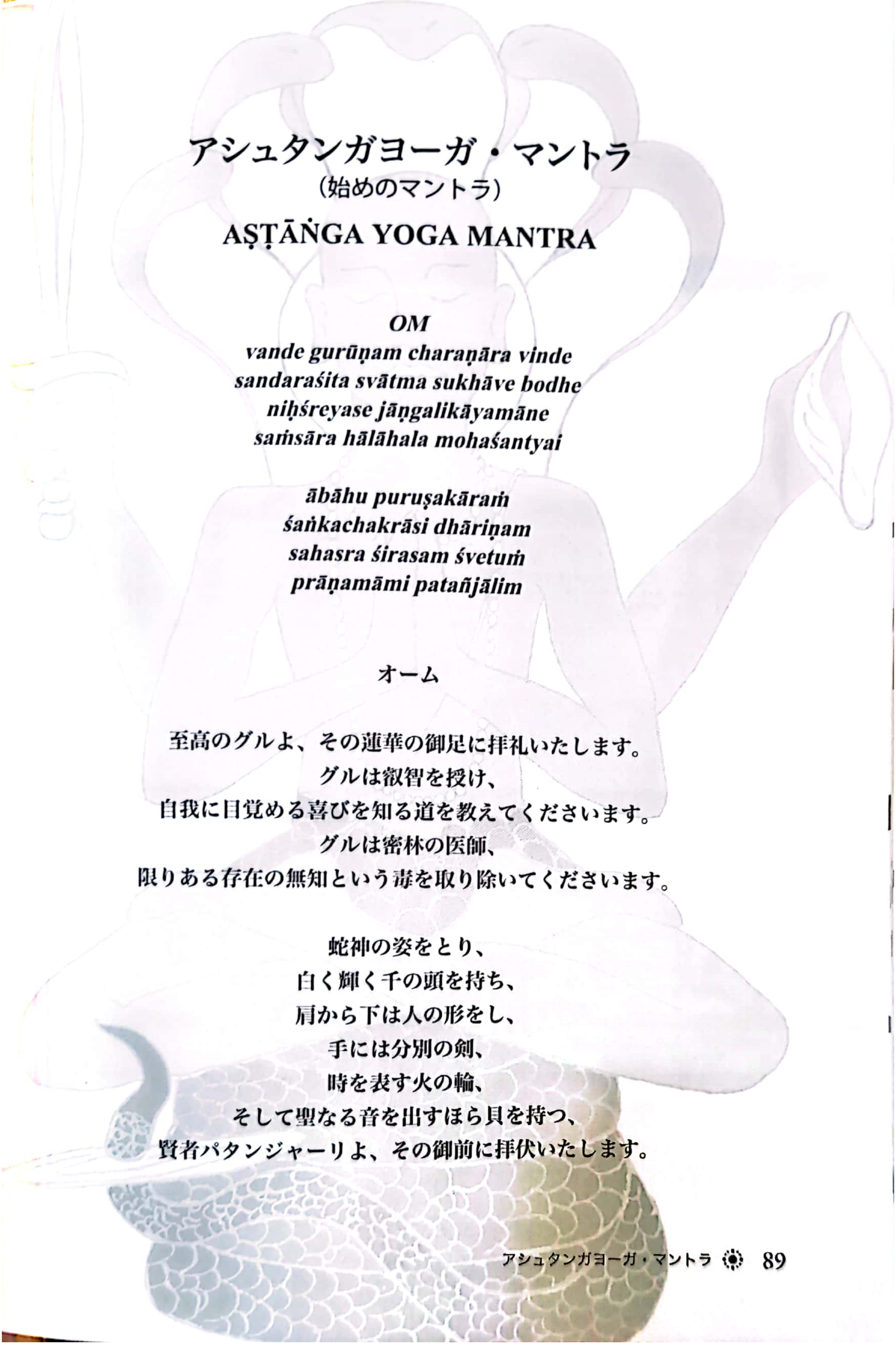
CamScannerでスキャン

図32

図32は、フォワード・ベンドでのより一般的な呼吸パターンを示しています：吸気でジャンプしてダンダーサナに入る場合です。呼気が始まるとき、しかるべきポーズに入り、前に出した足をバインドします。息を吸い、頭を上げて、背筋を伸ばします。息を吐いて、完全なポーズに入ります。余分の呼吸は動作を楽にする上、速度も遅くなって、ハードさも緩和されます。たとえそれが「正確な」ヴィンヤーサではないとしても、ほとんどの実践者にとっては妥当です。

冗長を避けるために、同じポーズの両サイド間のヴィンヤーサは、通常、すべてのアーサナのそれぞれのサイドのために同じヴィンヤーサを図解せず、「ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）」という語句で示してあります（図33）。学習用ヴィンヤーサのプロセスは、図11で示されたように、最低基準です。例えば、二番目のサイドごとにジャンプ・バックなど。ハーフ・ヴィンヤーサ（両サイドでジャンプ・バック）が最適であり、フル・ヴィンヤーサはたまに行う実践にふさわしいと考えられています。

図33
ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）



アシュタンガヨーガ・マントラ
（始めのマントラ）

AṢṬĀṄGA YOGA MANTRA

OM
vande gurūṇam charaṇāra vinde
sandaraśita svātma sukhāve bodhe
niḥśreyase jāṇgalikāyamāne
saṁsāra hālāhala mohaśantyai

ābāhu puruṣakāraṁ
śaṅkachakrāsi dhāriṇam
sahasra śirasam śvetuṁ
prāṇamāmi patañjālim

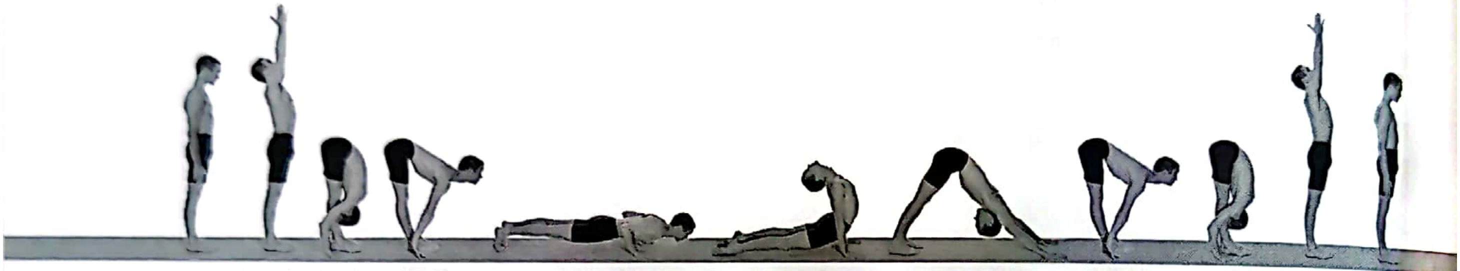
オーム

至高のグルよ、その蓮華の御足に拝礼いたします。
グルは叡智を授け、
自我に目覚める喜びを知る道を教えてくださいます。
グルは密林の医師、
限りある存在の無知という毒を取り除いてくださいます。

蛇神の姿をとり、
白く輝く千の頭を持ち、
肩から下は人の形をし、
手には分別の剣、
時を表す火の輪、
そして聖なる音を出すほら貝を持つ、
賢者パタンジャーリよ、その御前に拝伏いたします。

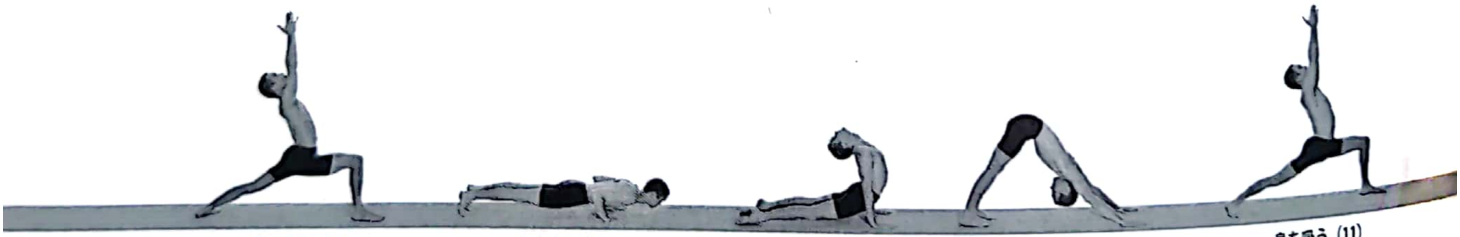
CamScannerでスキャン

スーリャナマスカーラA×5



(0) ドリスティ サマスティティ
息を吸う (1) 第三の目 ウールドゥヴァヴルクシーサナ
息を吐く (2) 鼻 ウッターナーサナA
息を吸う (3) 第三の目 ウッターナーサナB
息を吐く (4) 鼻 チャトゥラーンガ・ダンダーサナ
息を吸う (5) 第三の目 ウールドゥヴァ・ムカ・シュヴァーナーサナ
息を吐く＋5呼吸 (6) 鼻 アドー・ムカ・シュヴァーナーサナ
息を吸う (7) 第三の目 ウッターナーサナB
息を吐く (8) 鼻 ウッターナーサナA
息を吸う (9) 第三の目 ウールドゥヴァヴルクシャーサナ
息を吐く 鼻 サマスティティ

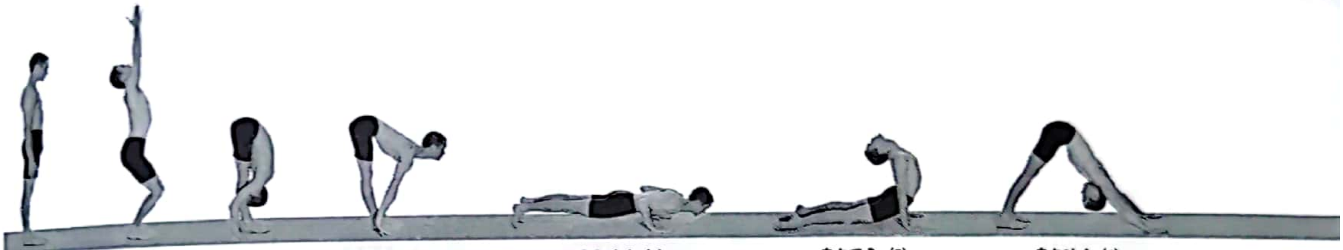
スーリャナマスカーラB×5



息を吸う (7) 第三の目 ヴィーラバドラーサナA
息を吐く (8) 鼻 チャトゥラーンガ・ダンダーサナ
息を吸う (9) 第三の目 ウールドゥヴァ・ムカ・シュヴァーナーサナ
息を吐く (10) 鼻 アドー・ムカ・シュヴァーナーサナ
息を吸う (11) 第三の目 ヴィーラバドラーサナA

CamScannerでスキャン

スーリャナマスカーラB×5



(0)
ドリスティ
サマスティティ

息を吸う (1)
第三の目
ウトゥカターサナ

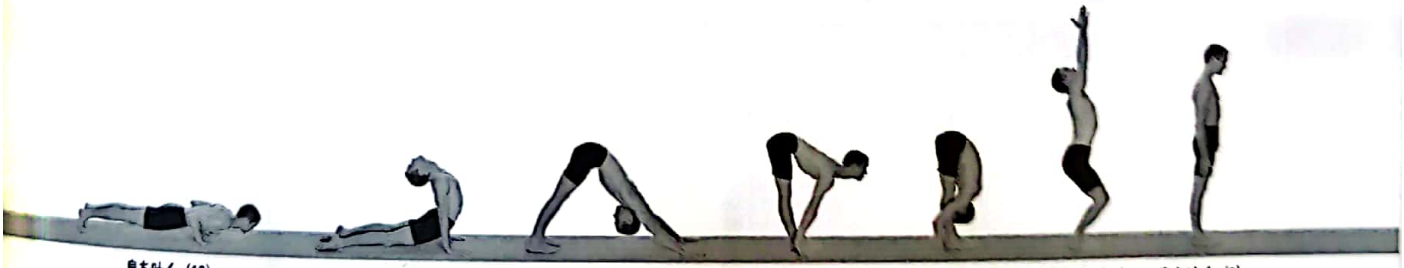
息を吐く (2)
鼻
ウッターナーサナA

息を吸う (3)
第三の目
ウッターナーサナB

息を吐く (4)
鼻
チャトゥラーンガ・ダンダーサナ

息を吸う (5)
第三の目
ウールドゥヴァ・ムカ・シュヴァーナーサナ

息を吐く (6)
鼻
アドー・ムカ・シュヴァーナーサナ



息を吐く (12)
鼻
チャトゥラーンガ・ダンダーサナ

息を吸う (13)
第三の目
ウールドゥヴァ・ムカ・シュヴァーナーサナ

息を吐く＋5呼吸 (14)
鼻
アドー・ムカ・シュヴァーナーサナ

息を吐く (15)
第三の目
ウッターナーサナB

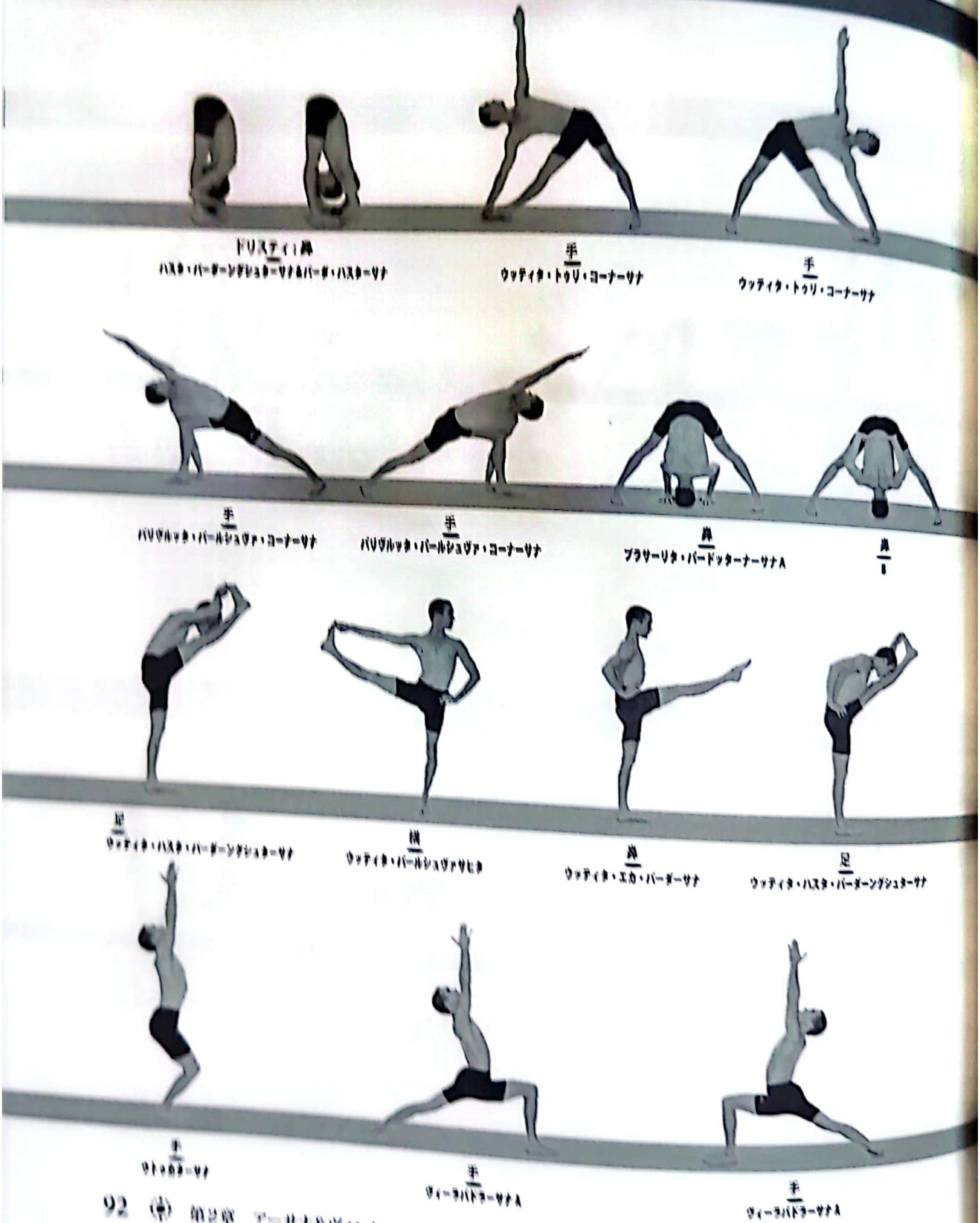
息を吐く (16)
鼻
ウッターナーサナA

息を吸う (17)
第三の目
ウトゥカターサナ

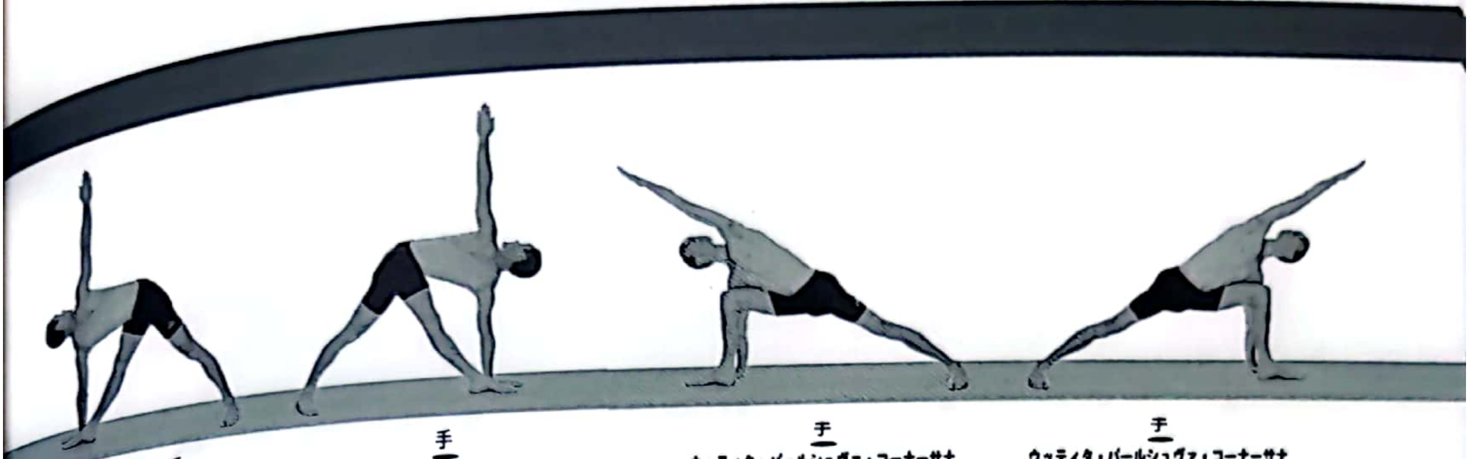
息を吐く (0)
鼻
サマスティティ

CamScannerでスキャン

スタンディング・アーサナ



CamScannerでスキャン

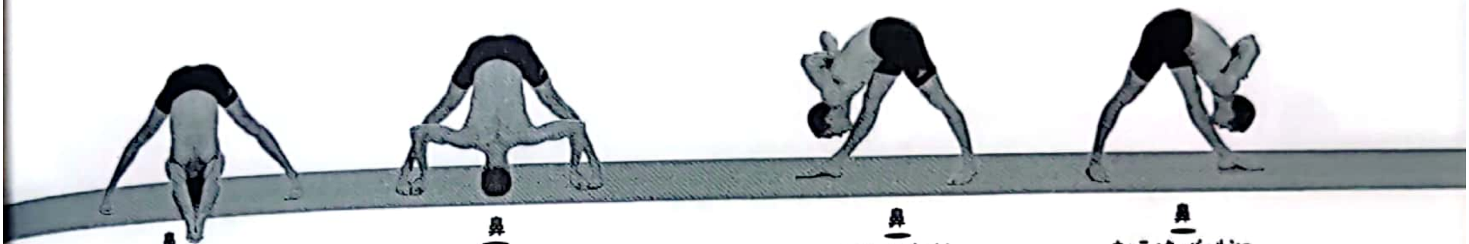


手
パリヴルッタ・トゥリ・コーナーサナ

手
パリヴルッタ・トゥリ・コーナーサナ

手
ウッティタ・パールシュヴァ・コーナーサナ

手
ウッティタ・パールシュヴァ・コーナーサナ

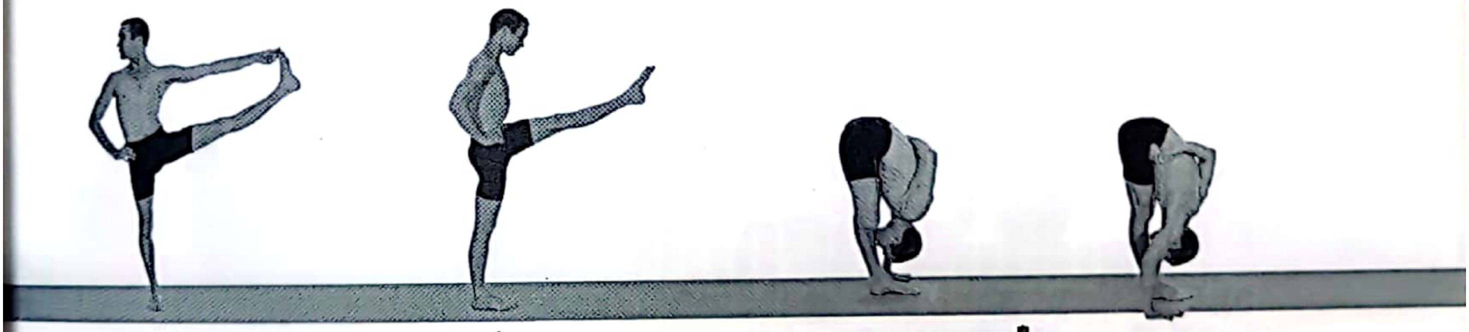


鼻
C

鼻
D

鼻
ウッティタ・パールシュ
ヴォッターナーサナ

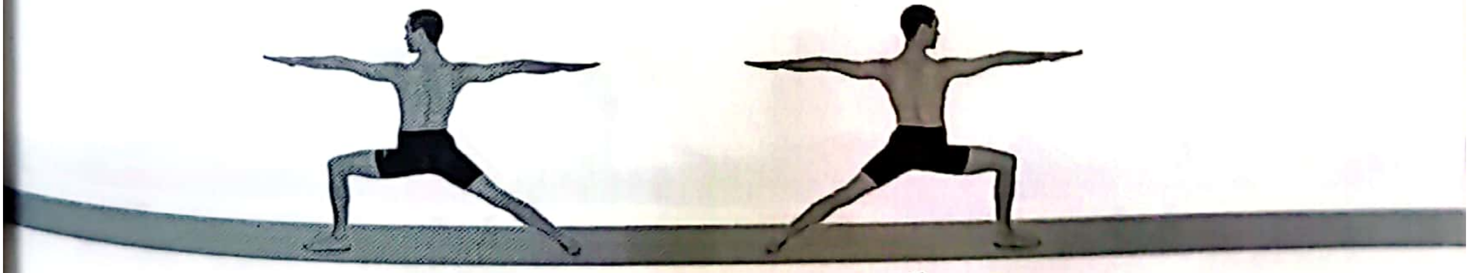
鼻
ウッティタ・パールシュ
ヴォッターナーサナ



横
ウッティタ・パールシュヴァサヒタ

鼻
ウッティタ・エカ・パーダーサナ

鼻
アルダ・バッダ・パドモッターナーサナ

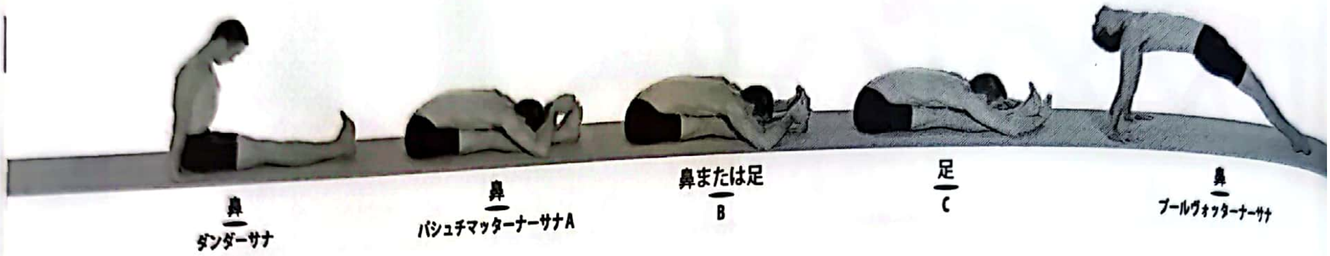


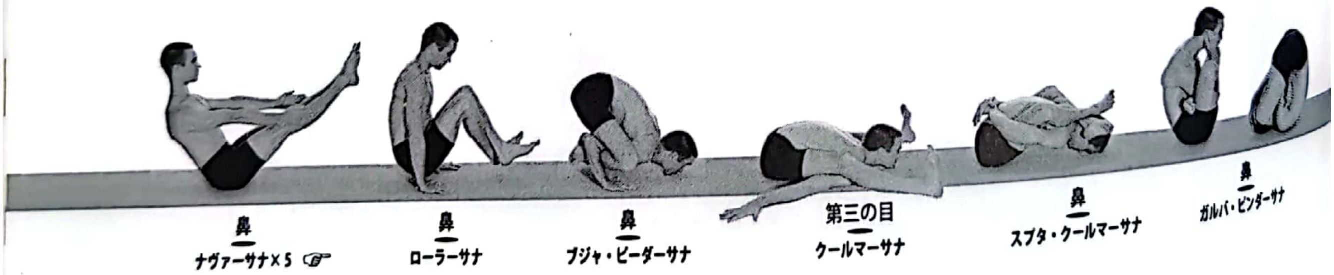
手
ヴィーラバドラーサナB

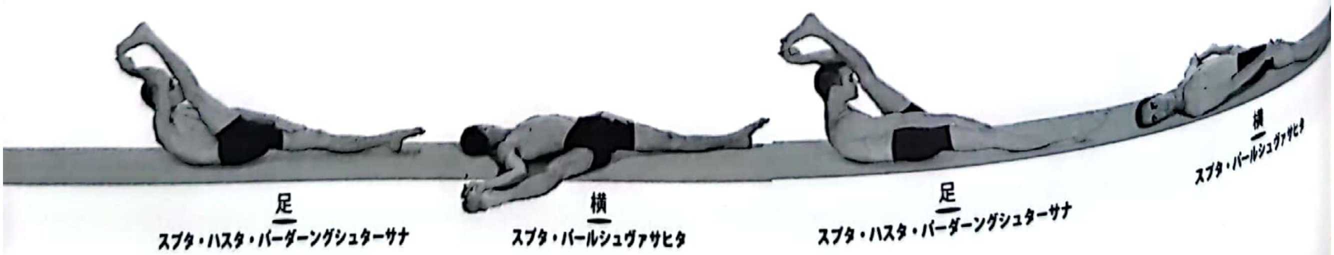
手
ヴィーラバドラーサナB

CamScannerでスキャン

プライマリーシリーズ（初級）のアーサナ





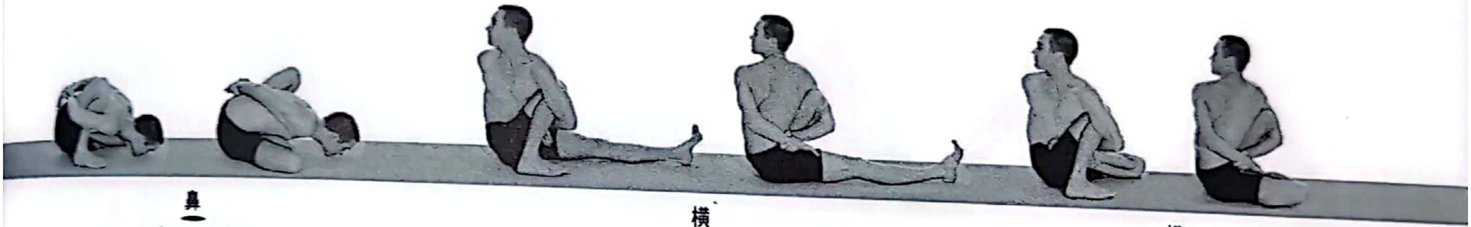


CamScannerでスキャン

鼻
アルダ・バッダ・パドマ・パシュチマッターナーサナ

足
ティリエング・ムカ・エカ・パーダ・パシュチマッターナーサナ

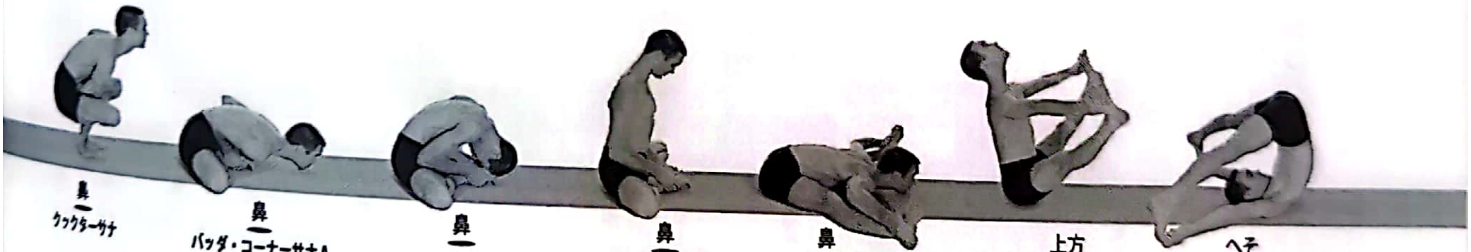
足
ジャーヌ・シールシャーサナA



鼻
マリーチアーサナB

横
マリーチアーサナC

横
マリーチアーサナD



鼻
クックターサナ

鼻
バッダ・コーナーサナA

鼻
B

鼻
C

鼻
上方
ウパヴィシュタ・コーナーサナA&B

へそ
スプタ・コーナーサナ

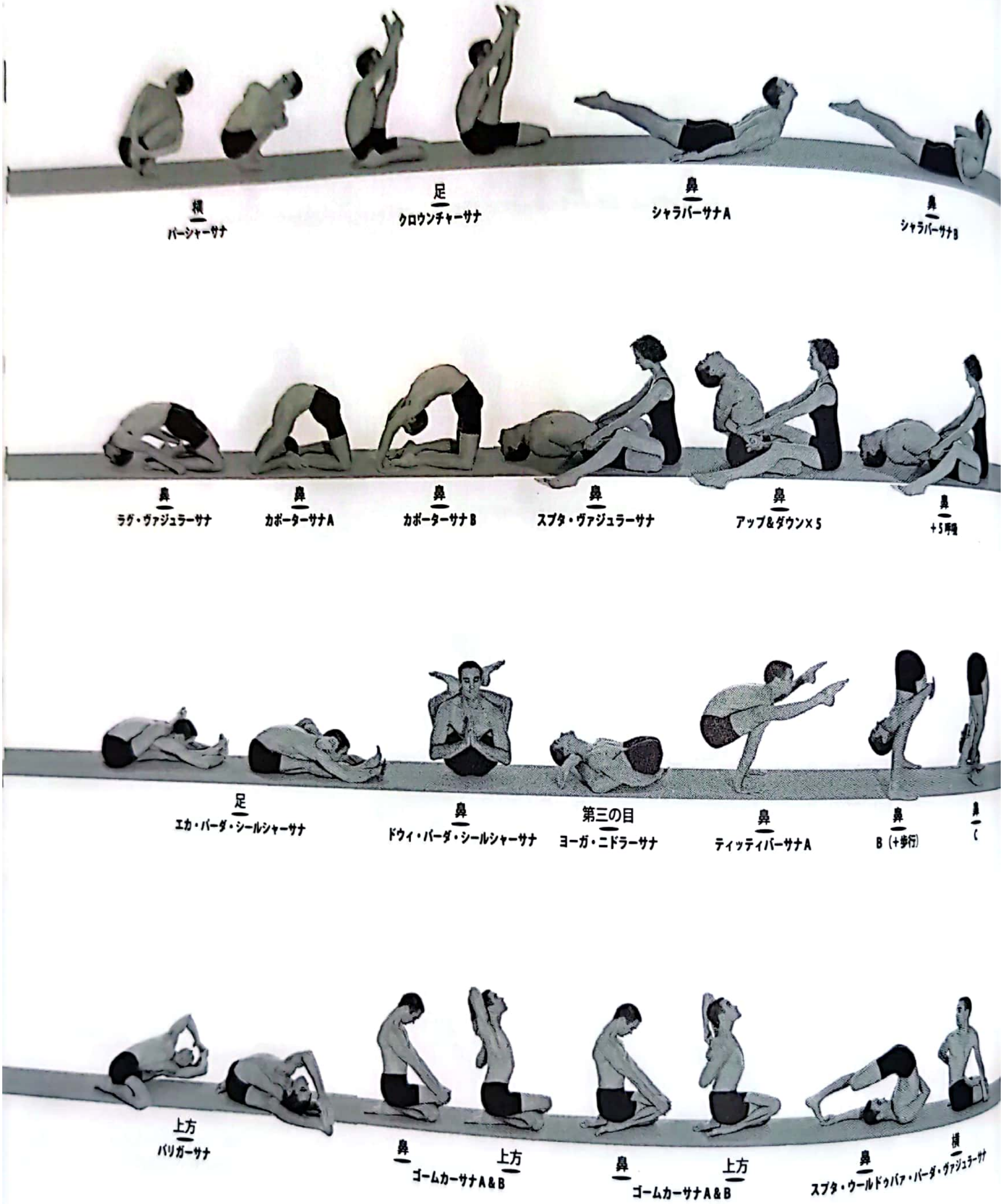
上方
ウバヤ・パーダーングシュターサナ

鼻または足
ウールドゥバァ・ムカ・パシュチマッターナーサナ

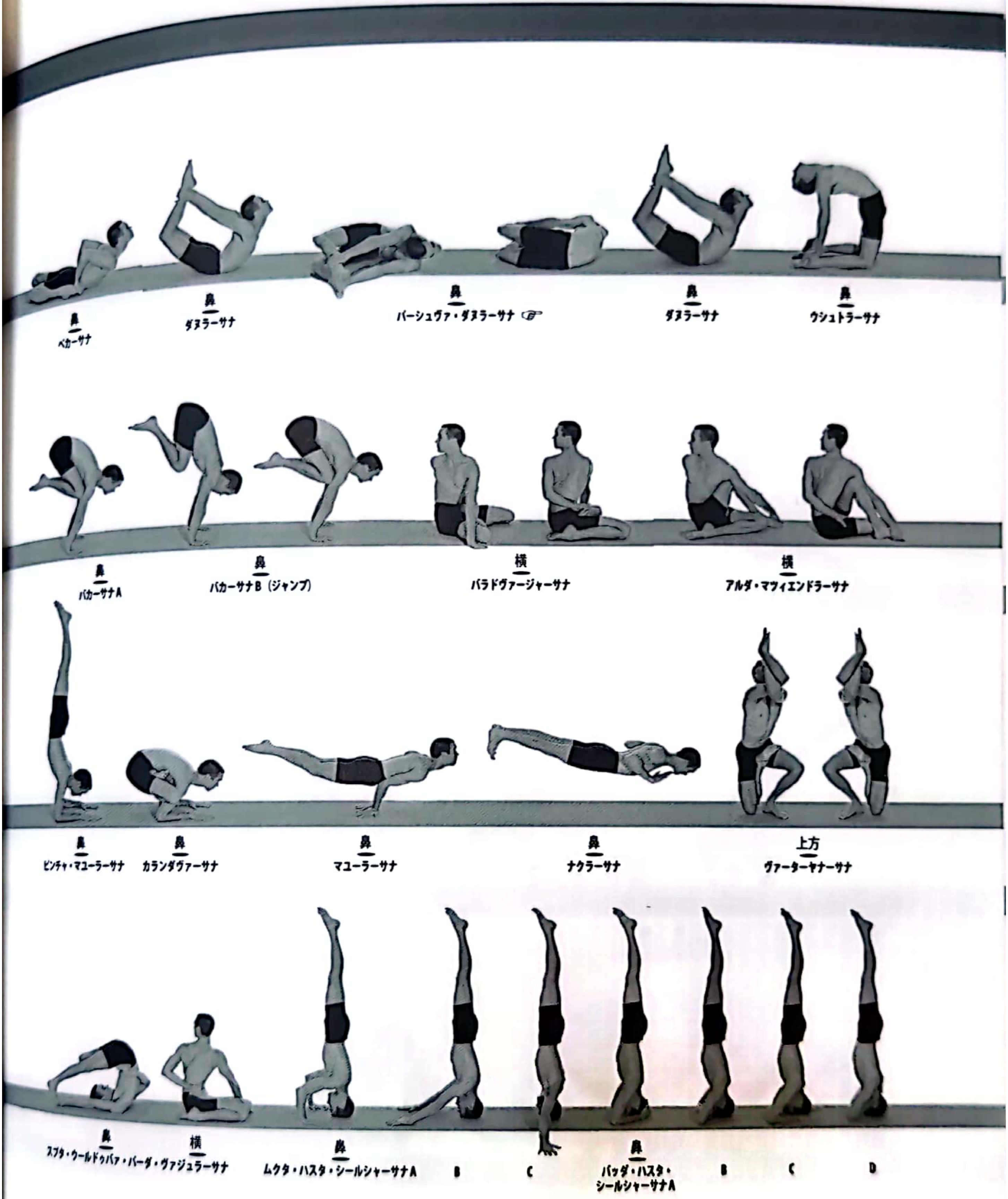
鼻
セツ・バンダーサナ

CamScannerでスキャン

セカンドシリーズ（中級）のアーサナ

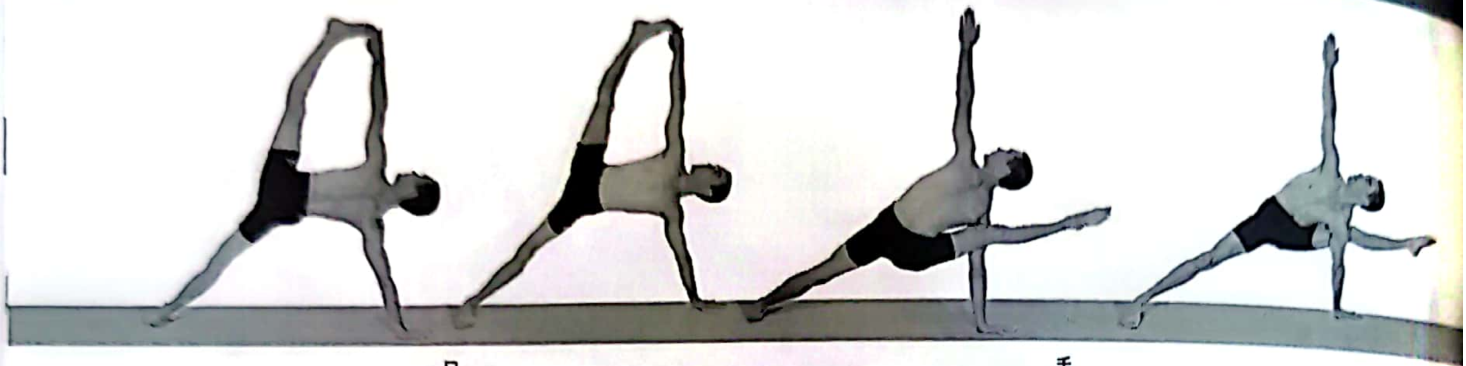


CamScannerでスキャン



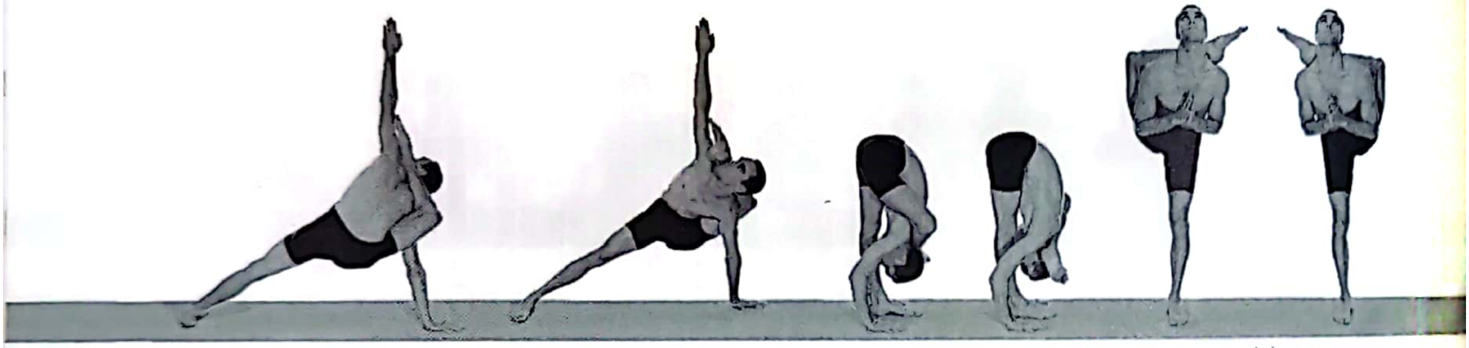
鼻
ベカーサナ
鼻
ダヌラーサナ
鼻
パーシュヴァ・ダヌラーサナ
鼻
ダヌラーサナ
鼻
ウシュトラーサナ
鼻
バカーサナA
鼻
バカーサナB（ジャンプ）
横
バラドヴァージャーサナ
横
アルダ・マツィエンドラーサナ
鼻
ピンチャ・マユーラーサナ
鼻
カランダヴァーサナ
鼻
マユーラーサナ
鼻
ナクラーサナ
上方
ヴァーターヤナーサナ
鼻
横
スプタ・ウールドゥヴァ・パーダ・ヴァジュラーサナ
鼻
ムクタ・ハスタ・シールシャーサナA
B
C
鼻
バッダ・ハスタ・シールシャーサナA
B
C
D

サードシリーズ（上級A）のアーサナ



足
ヴァシシュターサナ

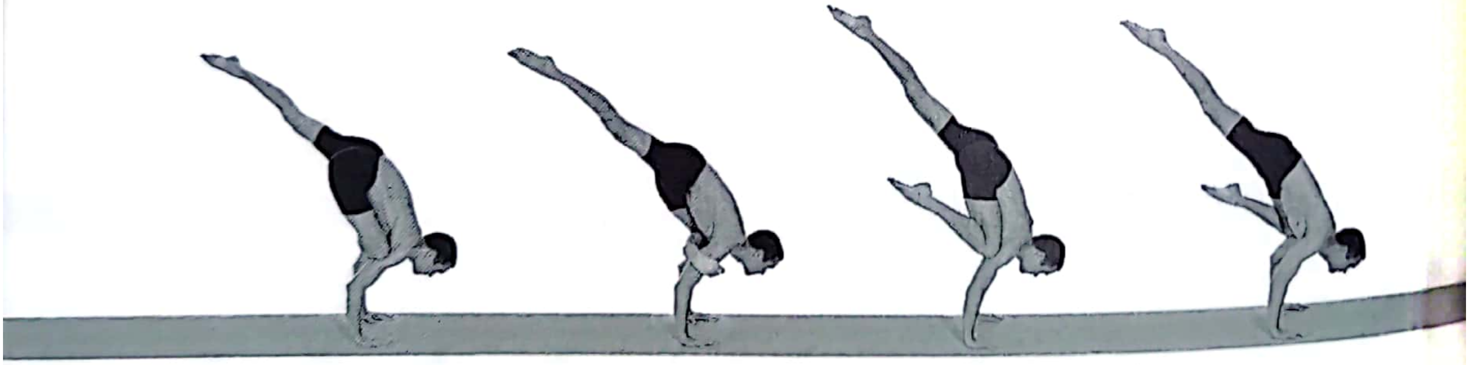
手
ヴィシュワーミトラーサナ



手
バイラヴァーサナ

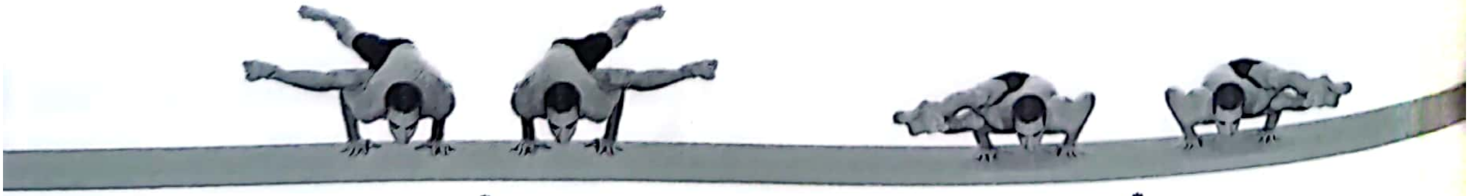
鼻
スカンダーサナ

上方
ドゥールヴァーサーサナ



鼻
ガーラヴァーサナ

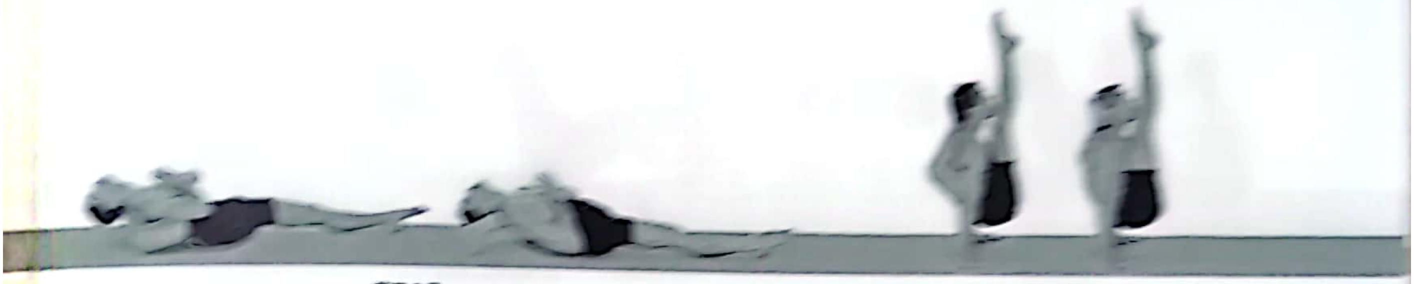
鼻
エカ・パーダ・バカーサナA

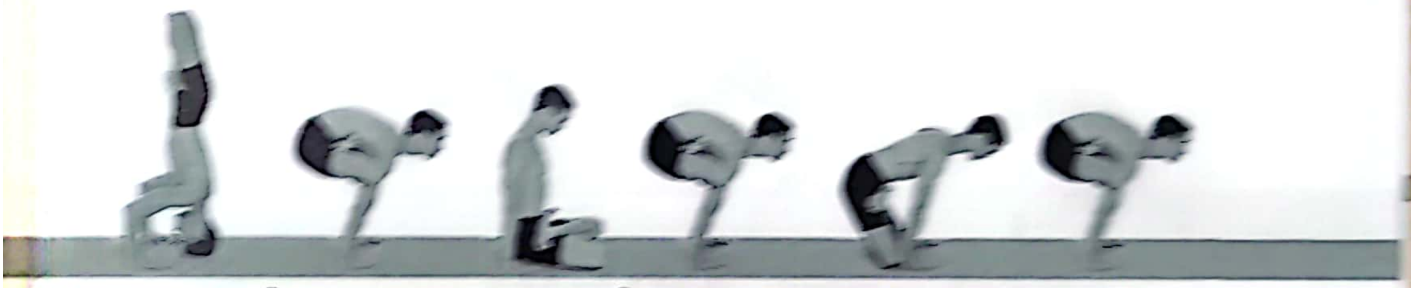


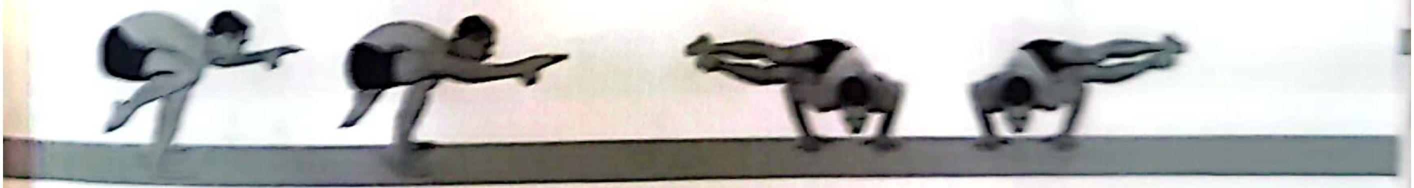
鼻
コーウンディンヤーサナB

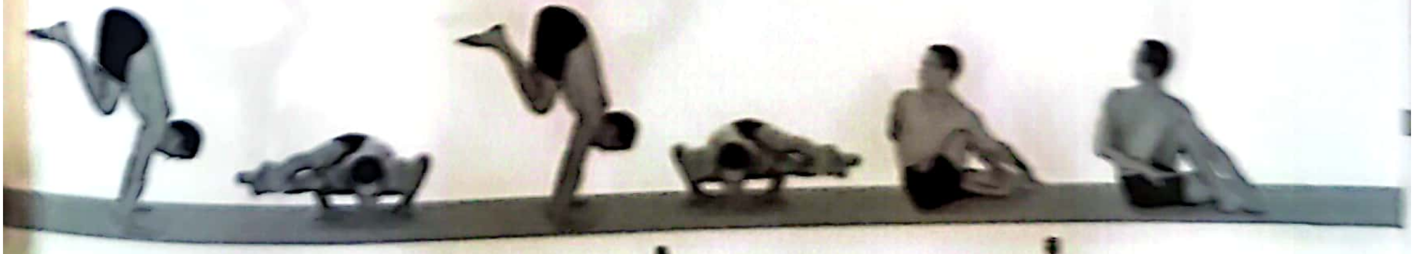
鼻
アシュターヴァクラーサナA

CamScannerでスキャン



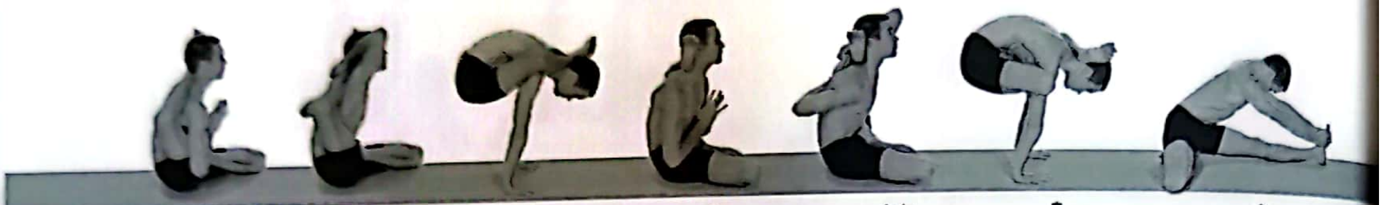




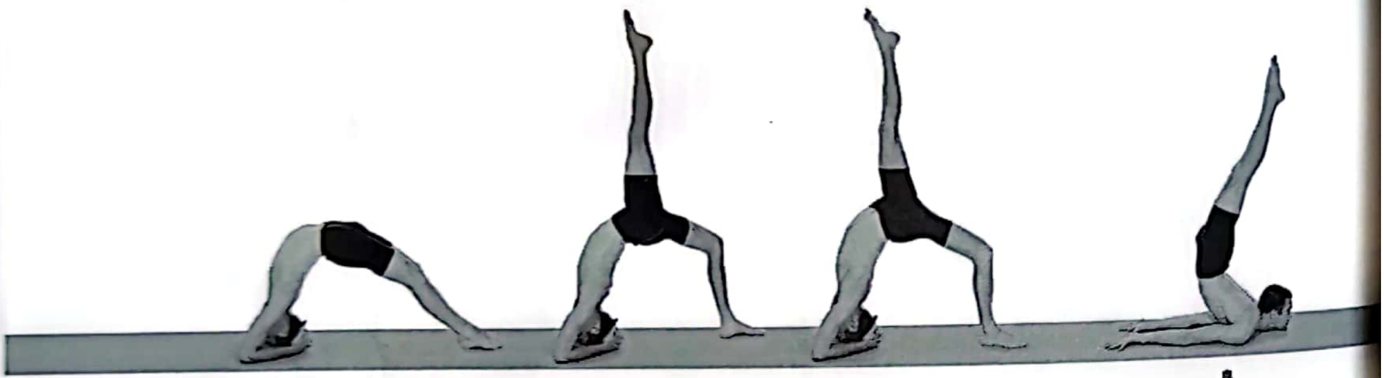


CamScannerでスキャン

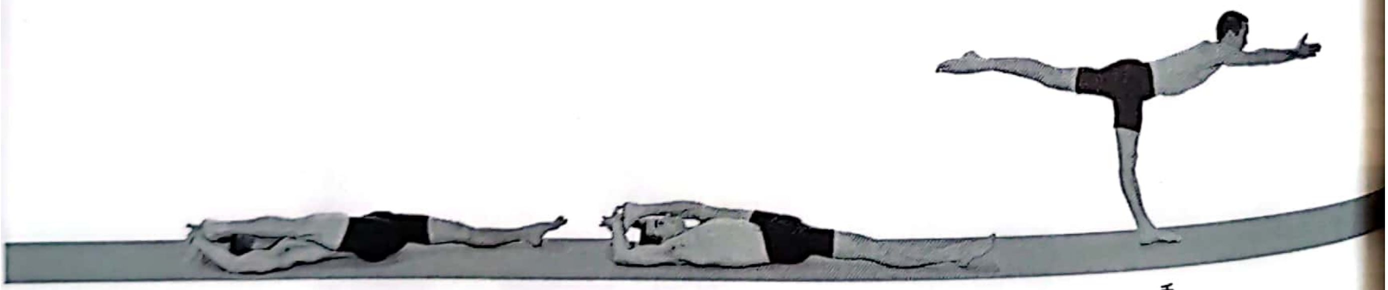
サードシリーズ（上級A）のアーサナ



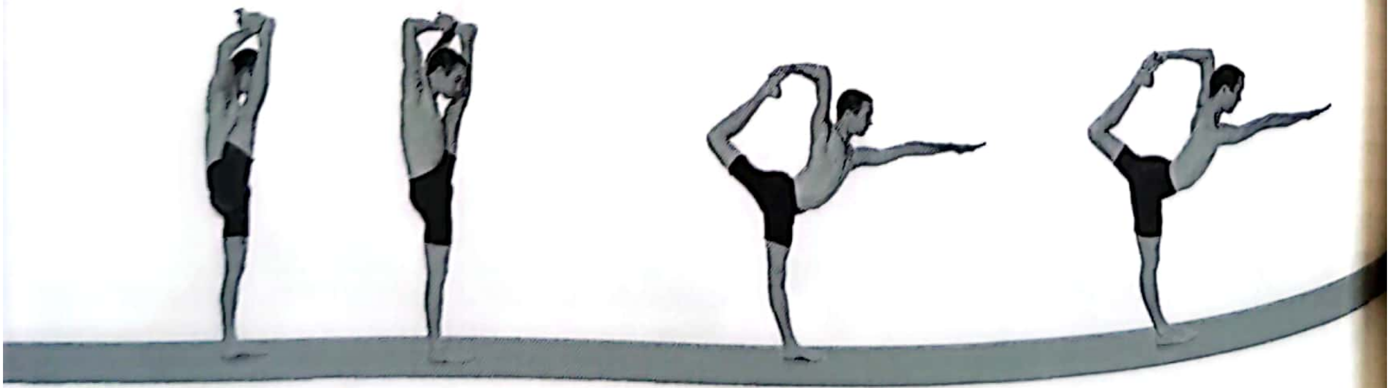
鼻　上方 ヴィランチアーサナA　鼻　鼻　上方 ヴィランチアーサナA　鼻　鼻



鼻 ヴィパリータ・ダンダーサナ　鼻 エカ・パーダ・ヴィパリータ・ダンダーサナ　鼻 ヴィパリータ・シャラバーサナ

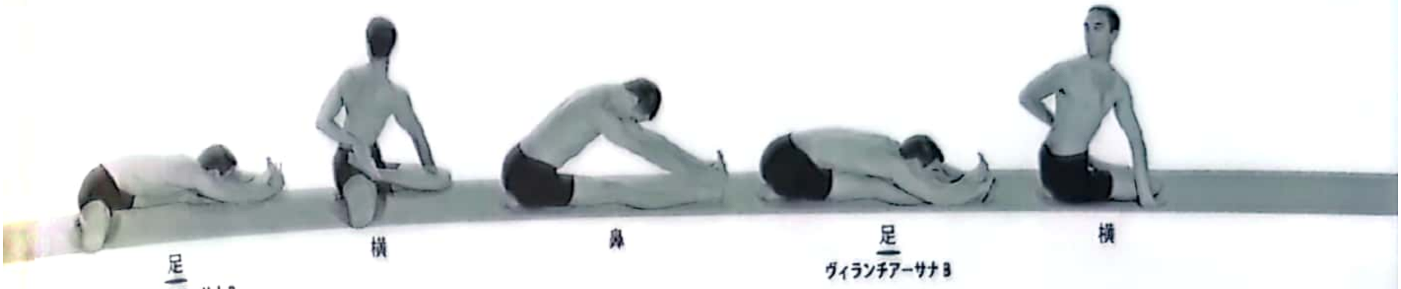


鼻 スプタ・トゥリヴィクラマーサナ　手 ディーガーサナA



鼻 トゥリヴィクラマーサナ　手 ナタラージャーサナ

CamScannerでスキャン



足
ヴィランチアーサナB

横

鼻

足
ヴィランチアーサナB

横

鼻
ガンダ・ベルンダーサナ

足
ハヌマーナーサナ

鼻
ディーガーサナB

手
ディーガーサナA

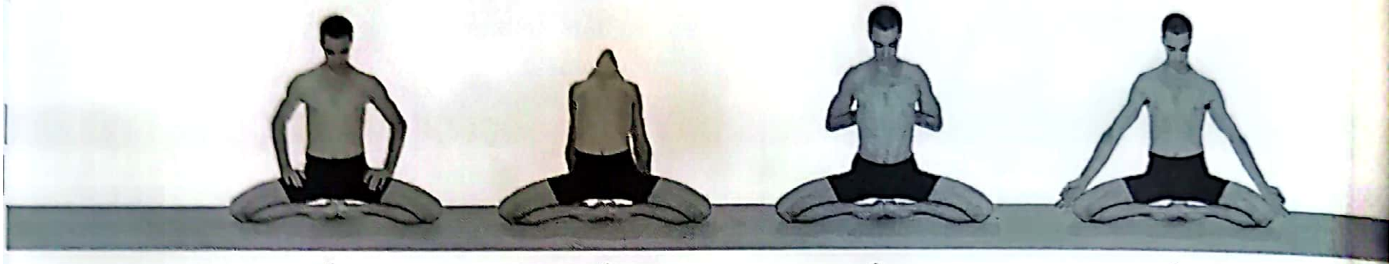
鼻
ディーガーサナB

鼻
ラージャ・カポーターサナ

鼻
エカ・パーダ・ラージャ・カポーターサナ

CamScannerでスキャン

フォースシリーズ（上級B）のアーサナ

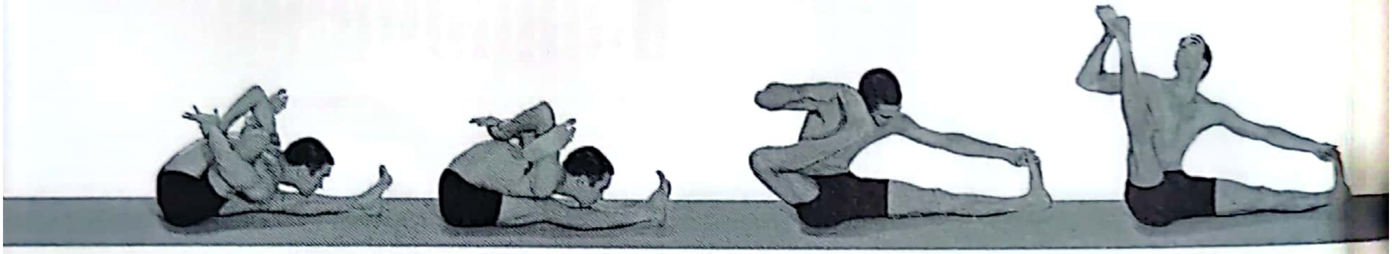


鼻
ムーラ・バンダーサナ

鼻
ナフシャーサナA

鼻
B

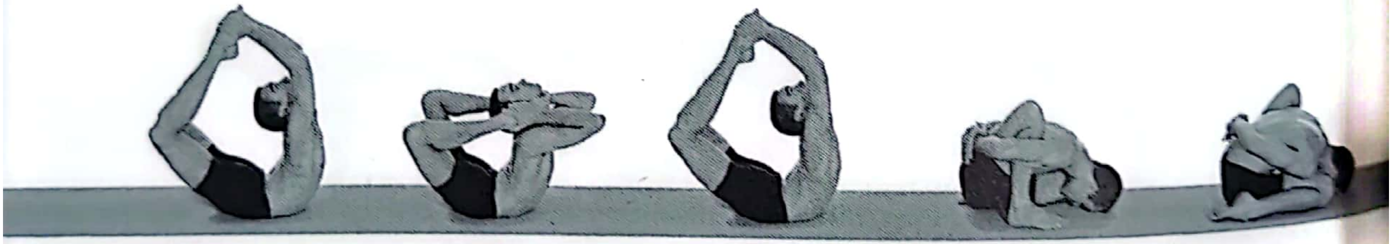
鼻
C



足
カピラーサナ

足
アーカルナ・ダヌラーサナA

上方
B

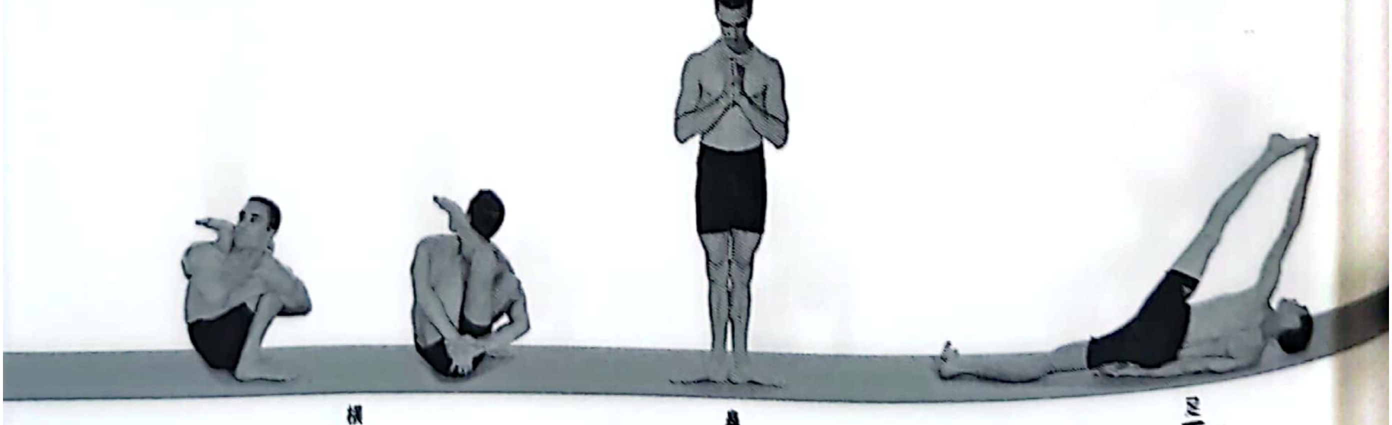


鼻
パーダーングシュタ・ダヌラーサナA

鼻
B

鼻
A

鼻
マリーチアーサナE



横
マリーチアーサナH

鼻
ターダーサナ

足
サマーナーサナ

CamScannerでスキャン

集
ヴリシュチカーサナA

集
シャヤナーサナ

集
ブッダーサナ

足
アーカルナ・ダヌラーサナA

上に同
B

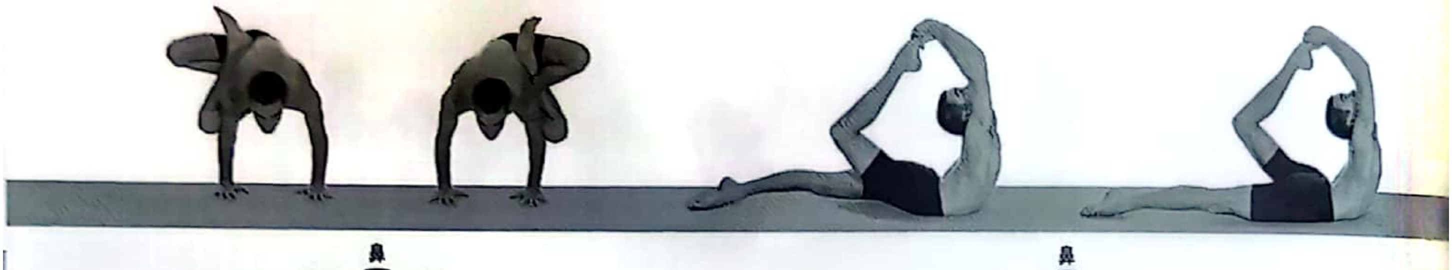
捩
マリーチアーサナE

集
マリーチアーサナG

足
サマーナーサナ

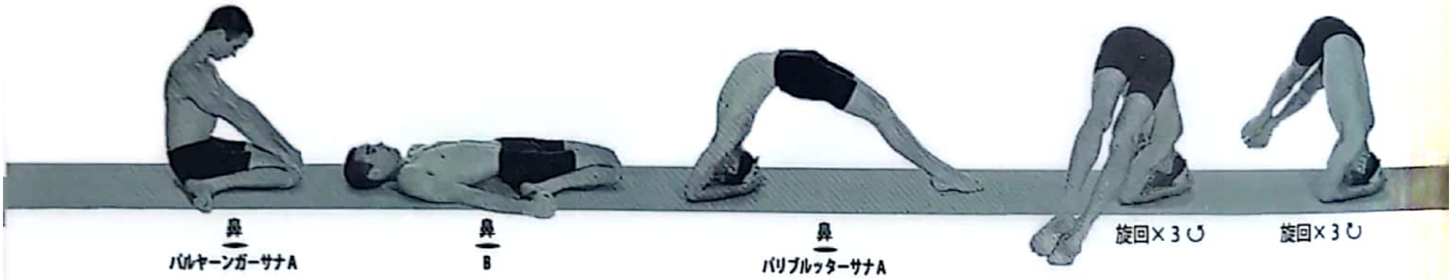
集
パールシュヴァ・バカーサナ

フォースシリーズ（上級B）のアーサナ



鼻
プンガ・クックターサナ

鼻
エカ・パーダ・ダヌラーサナ



鼻
パルヤーンガーサナA

鼻
B

鼻
パリブルッターサナA

旋回×3 ↺

旋回×3 ↻

鼻
ヨーガ・ダンダーサナ

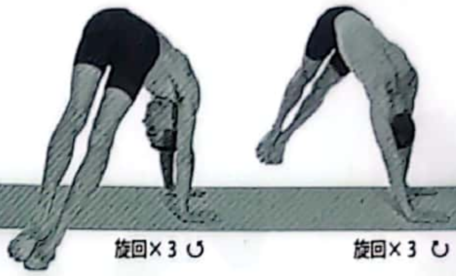
手
ヨーガ・ダンダーサナ

鼻
ウールドゥバァ・ダンダーサナB

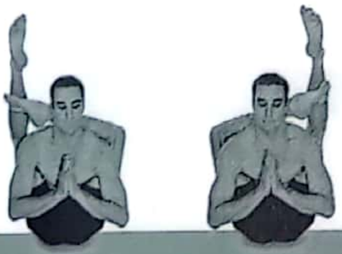
鼻
アドー・ダンダーサナ

鼻
エカ・パーダ・カポーターサナ

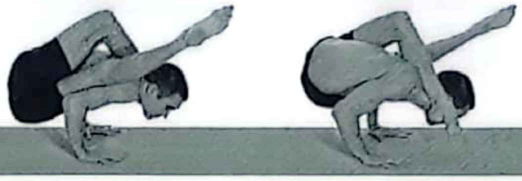
鼻
パリブルッターサナB



旋回×3 ↺　　旋回×3 ↻

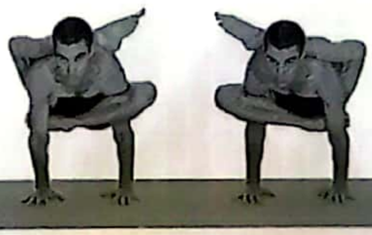


鼻
ブジャ・ダンダーサナ



鼻
パールシュヴァ・ダンダーサナ

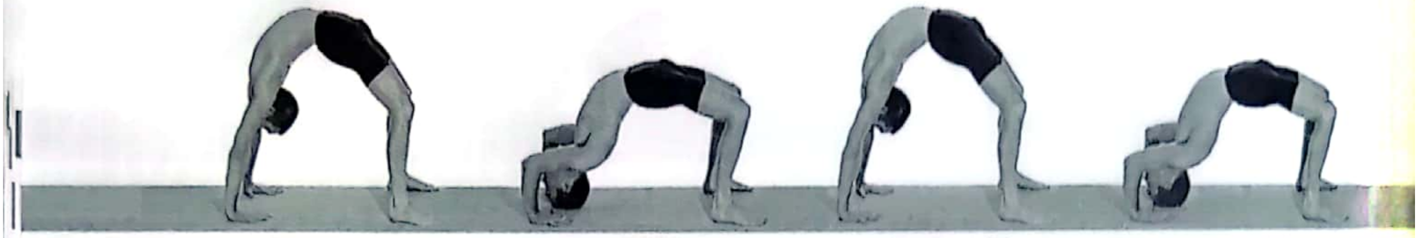
鼻
サマ・コーナーサナ



鼻
オームカラーサナ

CamScannerでスキャン

バック・ベンドのアーサナ&ヴィンヤーサ

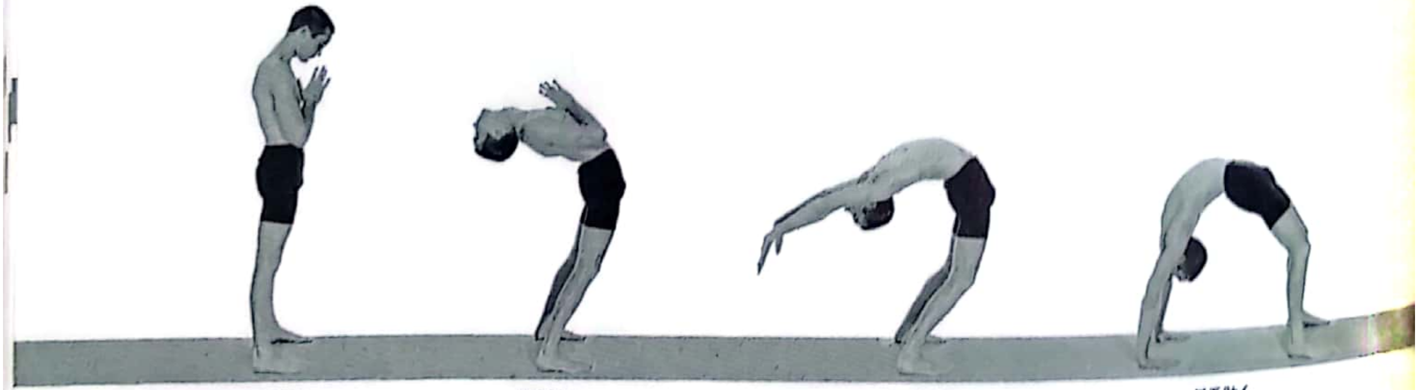


息を吸う＋5呼吸
ウールドゥバァ・ダヌラーサナ
ドリスティ：鼻（以下すべて）

息を吐く

息を吸う＋5呼吸

息を吐く

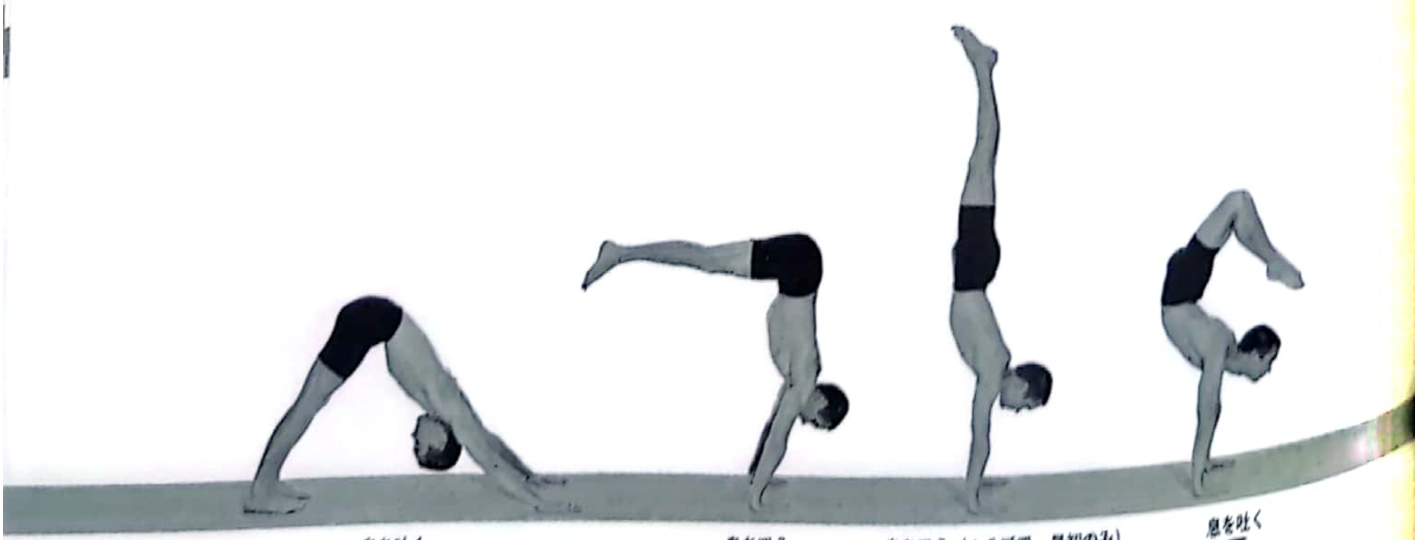


息を吸う
ドロップ・バック×5（初級レベル）

息を吐く

息を吐く

息を吐く



…息を吐く
ハンドスタンド・ドロップ・オーバー×5（中級レベル）

息を吸う

息を吸う（＋5呼吸　最初のみ）
ヴルクシャーサナ

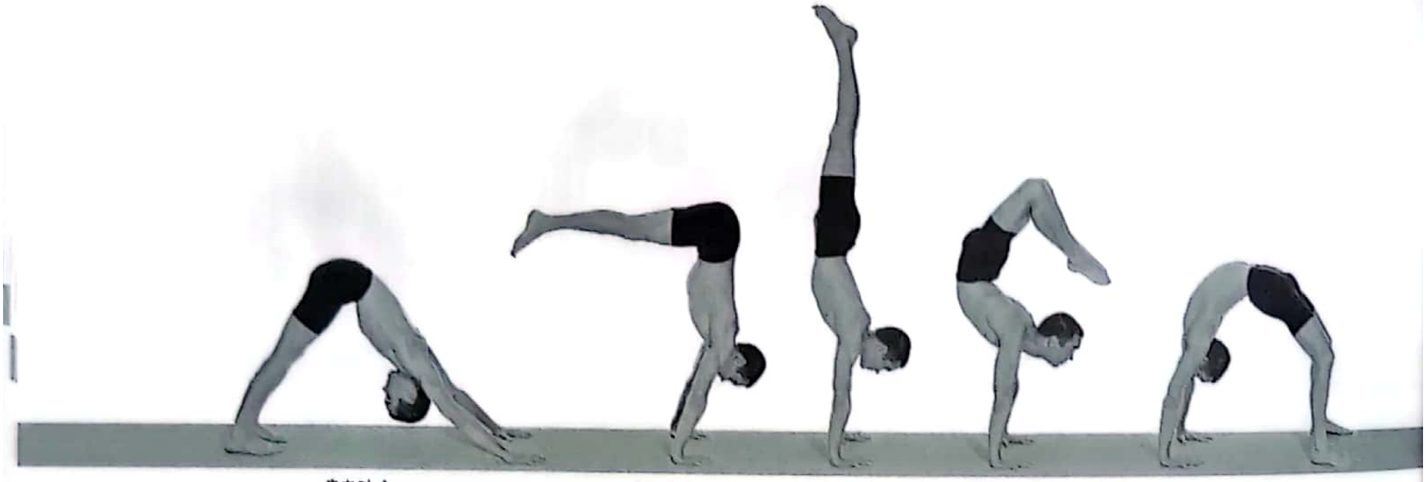
息を吐く

息を吸う＋５呼吸＋息を吐く　息を吸う　息を吸う　息を吸う

息を吸う　息を吸う　息を吸う…

息を吐く　息を吸う　息を吸う　息を吸う…

バック・ベンドのアーサナ&ヴィンヤーサ



…息を吐く
ヴィパリータ・チャクラーサナ×5（上級レベル）

息を吸う

息を吸う

息を吐く

息を吐く

…息を吐く
最後のドロップ・オーバー ☞

息を吸う

息を吸う

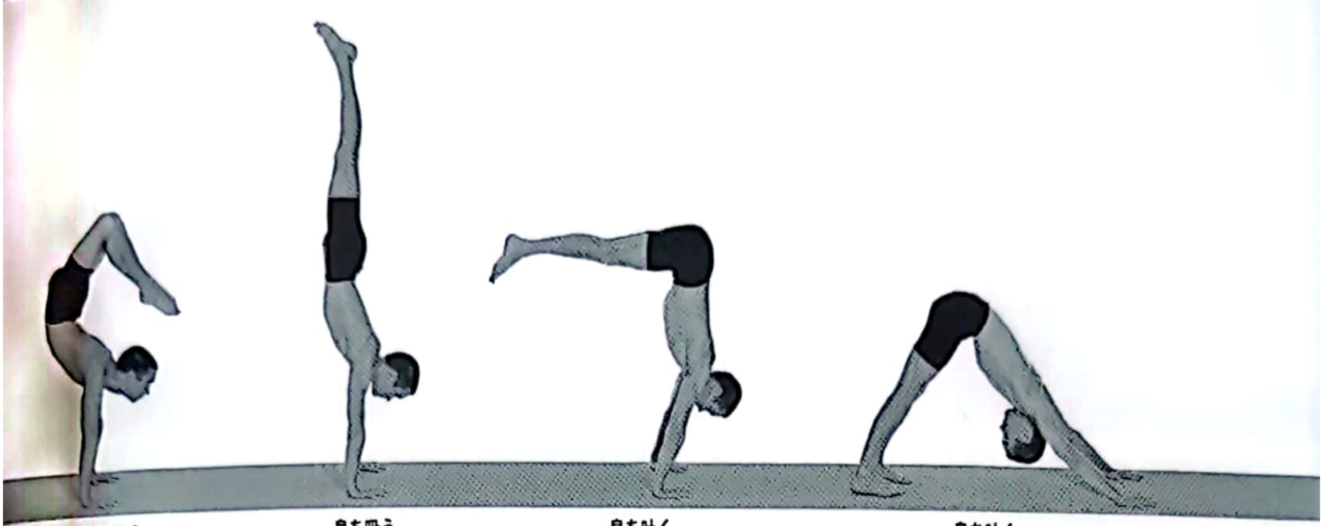
息を吐く＋5呼吸＋息を吸う
ヴルシュチカーサナB

息を吸う
最後のバック・ベンド（すべてのレベル）

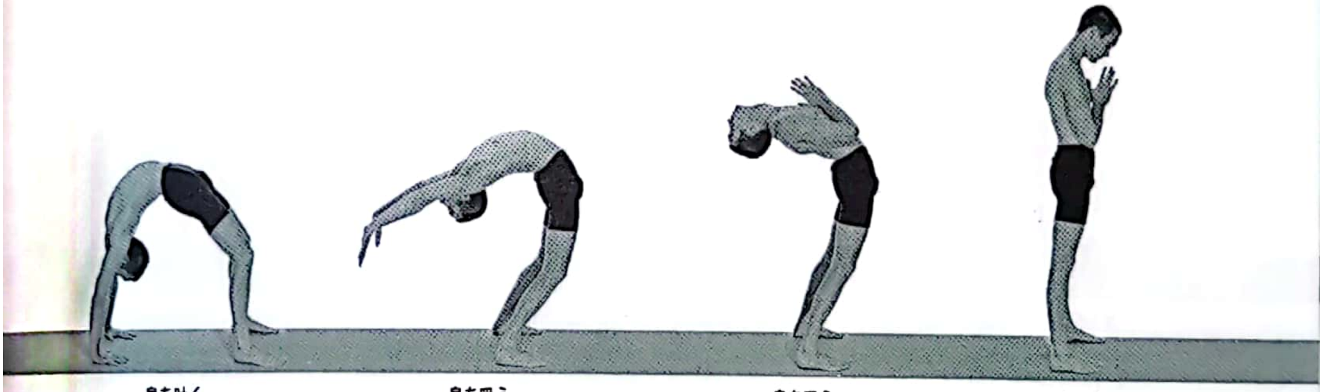
息を吐く＋5呼吸
セツ・バンダーサナ

息を吸う
アップ&ダウン×5

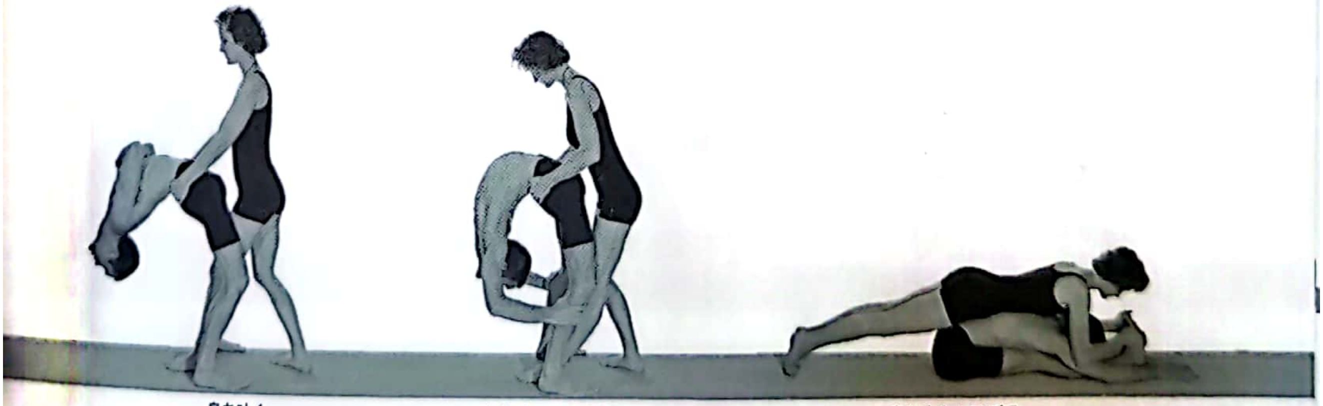
CamScannerでスキャン



息を吸う　息を吸う　息を吐く　息を吐く…



息を吐く　息を吸う　息を吸う　息を吸う



息を吐く

息を吐く＋5呼吸
チャクラ・バンダーサナ

息を吐く＋10呼吸
パシュチマッターナーサナ

終わりのシークエンスのアーサナ&ヴィンヤーサ

息を吸う

息を吐く (4)

息を吸う (5)

息を吸う＋25呼吸 (8)
へそ
サーランバ・サルヴァーンガーサナ

息を吐く＋10呼吸＋息を吸う (8)
へそ
ハラーサナ

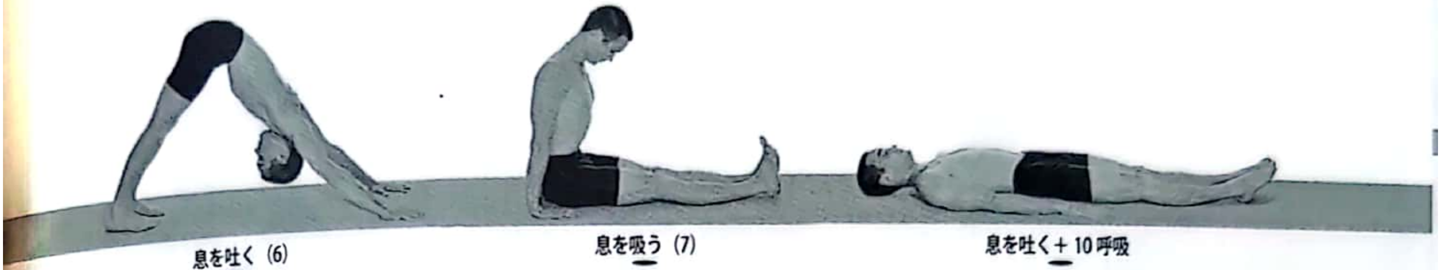
息を吐く＋10呼吸 (8)
へそ
カルナ・ピーダーサナ

息を吸う
チャクラーサナ

息を吐く (9)

息を吸う (10)

CamScannerでスキャン



息を吐く（6）

息を吸う（7）

息を吐く＋10呼吸

息を吸う＋10呼吸（8）
へそ
ウールドゥバァ・パドマーサナ

息を吐く＋10呼吸＋吸う（8）
へそ
ピンダーサナ

息を吐く＋10呼吸＋吸う（8）
鼻
マツヤーサナ

息を吐く＋10呼吸（8）
鼻
ウッターナ・パーダーサナ

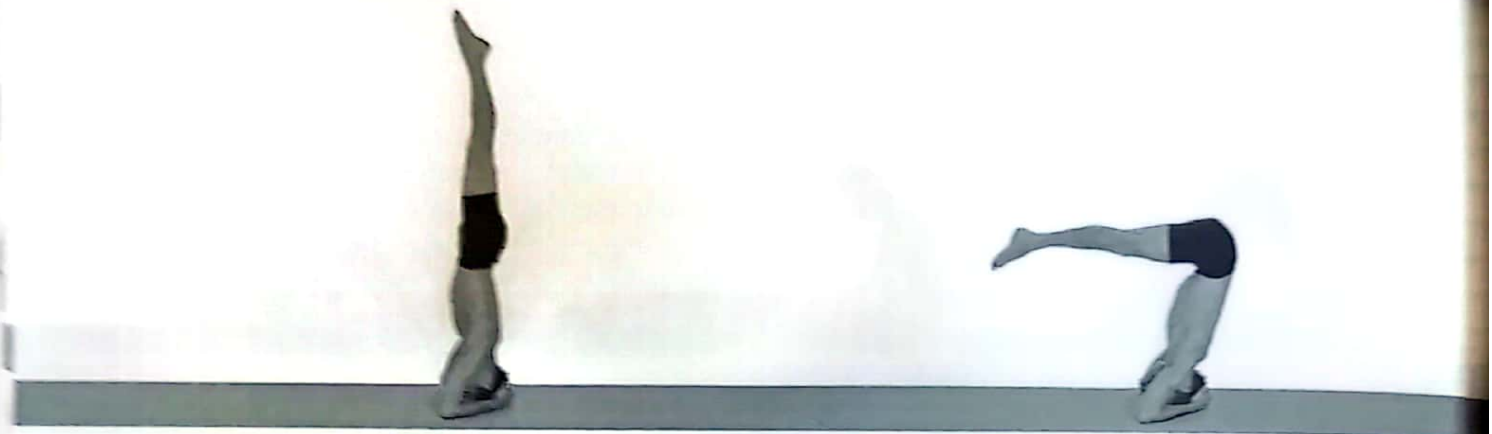
息を吐く（11／6）

息を吸う（7）

息を吐く

CamScannerでスキャン

終わりのシークエンスのアーサナ&ヴィンヤーサ



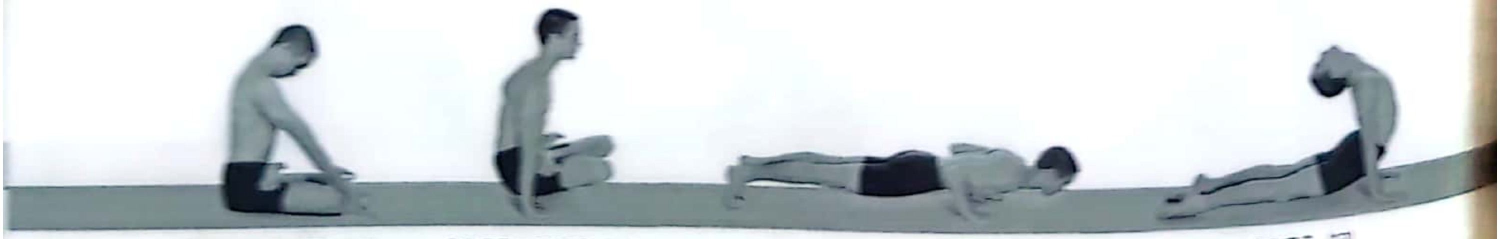
息を吸う＋25呼吸 (8)
シールシャーサナ

息を吐く＋10呼吸 (9)
ウールドゥバ・ダンダーサナA

息を吸う

息を吐く (4)

息を吸う (5)



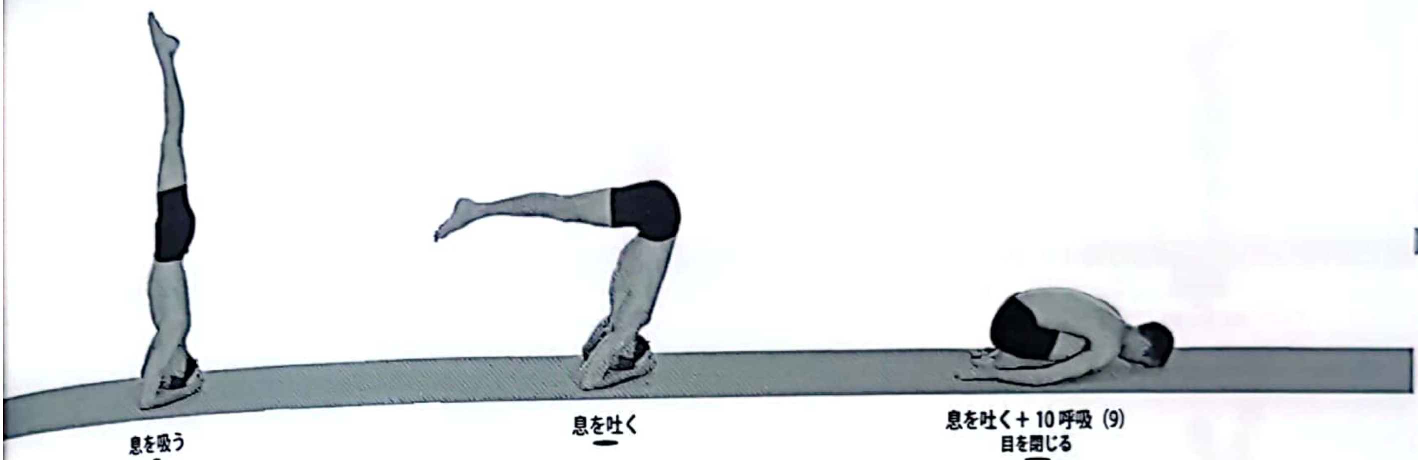
息を吐く＋25呼吸 (10)
パドマーサナ ジュニャーナ・ムドラー

息を吸う＋25呼吸 (11)
ウトプルティ

息を吐く (12)

息を吸う (13)

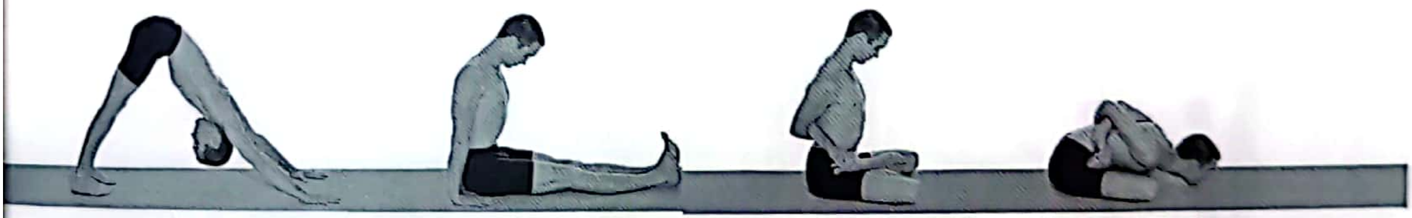
CamScannerでスキャン



息を吸う
鼻
アップ&ダウン×5 ☞

息を吐く

息を吐く＋10呼吸 (9)
目を閉じる
パラーサナ

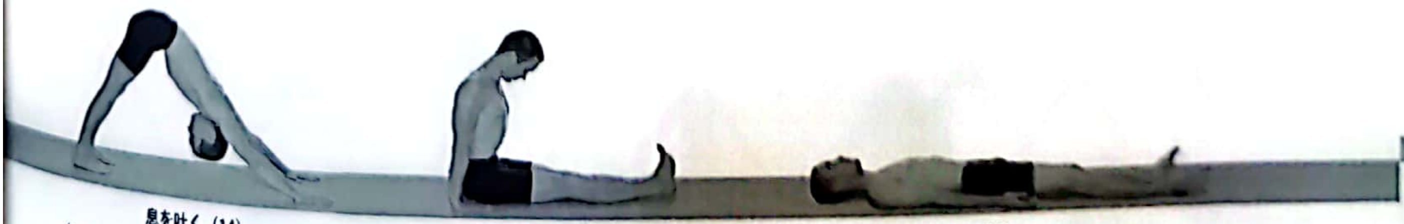


息を吐く (6)

息を吸う (7)

息を吐く＋10呼吸 (8)
鼻
バッダ・パドマーサナ

息を吐く＋10呼吸 (9)
第三の目
ヨーガ・ムドラー



息を吐く (14)
(マンガラ・マントラのためにフル・ヴィンヤーサをする)

息を吸う

休息

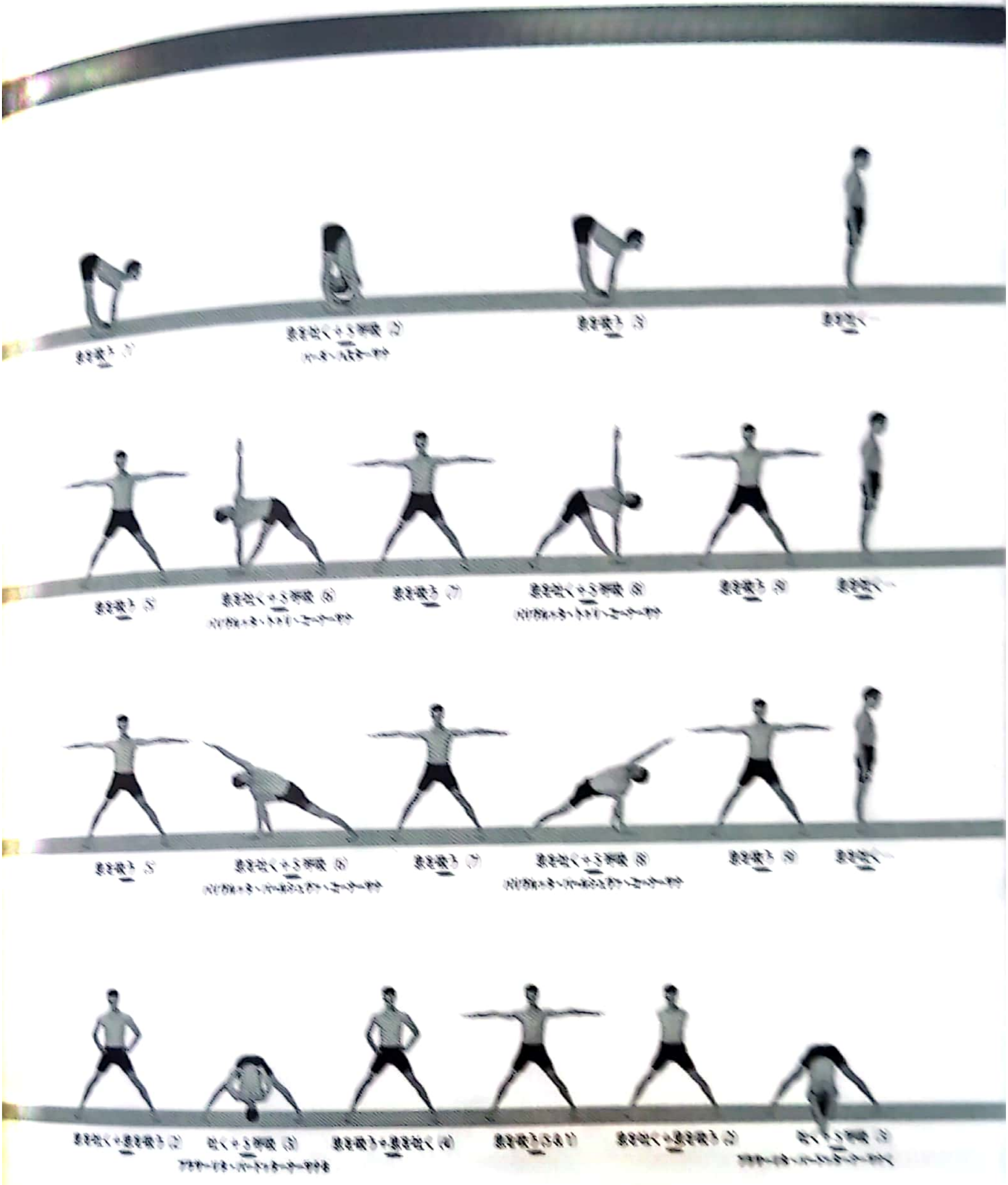
スタンディング・ヴィンヤーサ

…息を吐く サマスティティ
息を吸う (1)
息を吐く＋5呼吸 (2) ハスタ・パーダーングシュターサナ
息を吸う (3)
息を吐く

…息を吐く
息を吸う (1)
息を吐く＋5呼吸 (2) ウッティタ・トゥリ・コーナーサナ
息を吸う (3)
息を吐く＋5呼吸 (4) ウッティタ・トゥリ・コーナーサナ

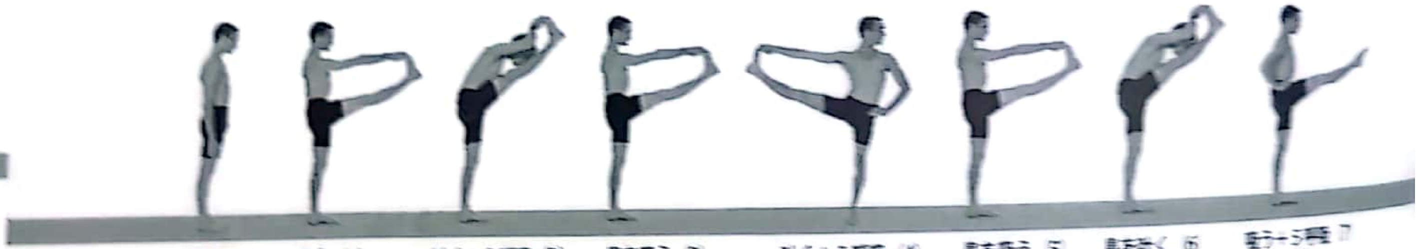
…息を吐く
息を吸う (1)
息を吐く＋5呼吸 (2) ウッティタ・パールシュヴァ・コーナーサナ
息を吸う (3)
息を吐く＋5呼吸 (4) ウッティタ・パールシュヴァ・コーナーサナ

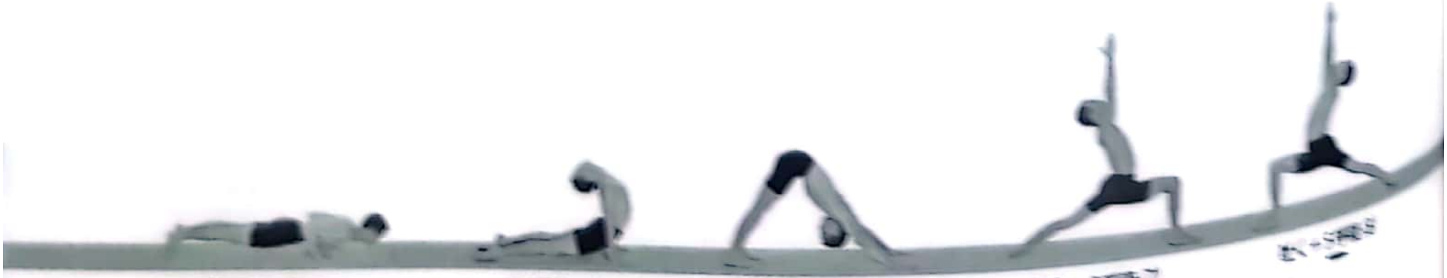
…息を吐く
息を吸う (1)
息を吐く＋息を吸う (2)
息を吐く (3) プラサーリタ・パードッターナーサナA
息を吸う＋息を吐く (4)
息を吸う＋息を吐く (5)
息を吸う (1)



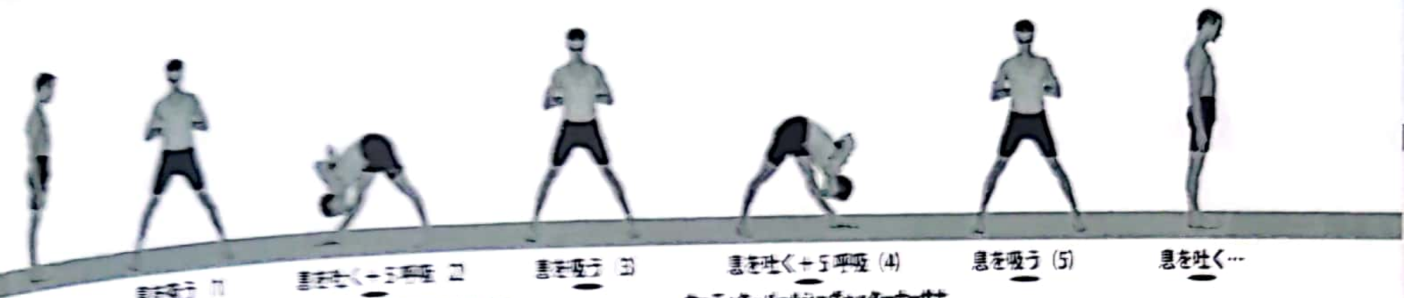
CamScannerでスキャン

スタンティング・ヴィンヤーサ

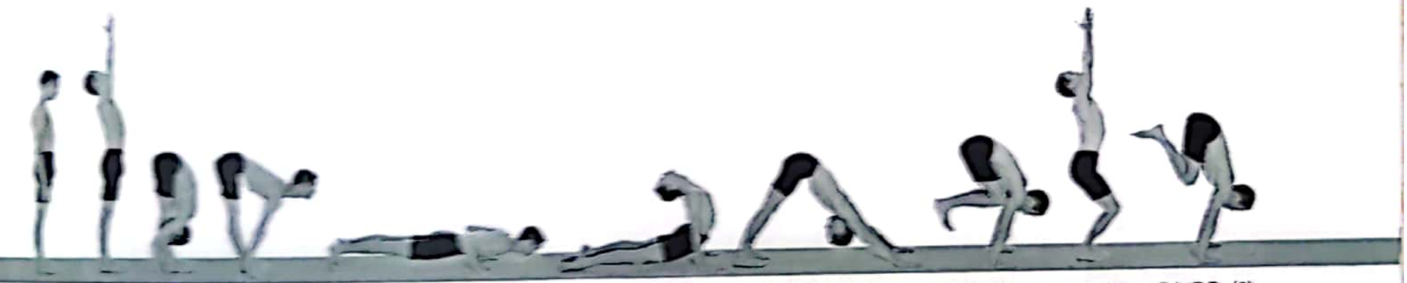




CamScannerでスキャン


息を吸う (3)
息を吐く＋５呼吸 (4)
ウッティタ・パールシュヴォッターナーサナ
息を吸う (5)
息を吐く…

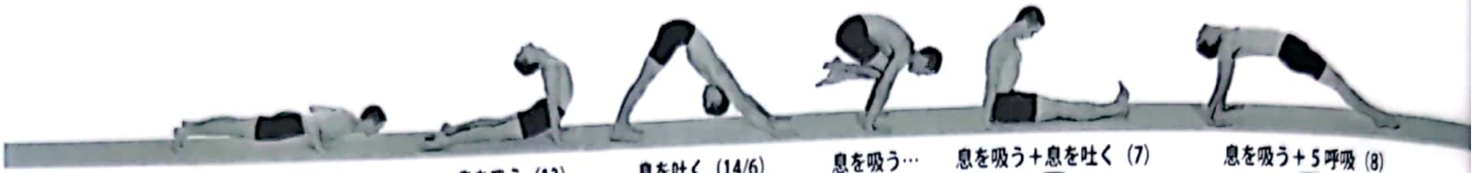
吐く＋５呼吸 (11)
息を吸う (12)
吐く (13)
吸う＋５呼吸 (14)
ウッティタ・エカ・パーダーサナ
息を吐く…


息を吐く (4)
息を吸う (5)
息を吐く (6)
吸う…＋５呼吸＋吐く (7)
ウトゥカターサナ
息を吸う (8)

吐く＋５呼吸 (10)
息を吐く (12)
息を吸う (13)
息を吐く (14)

プライマリーシリーズ（初級）のヴィンヤーサ

…息を吐く (6)　息を吸う…　吸う＋5呼吸＋吐く (7) ダンダーサナ　息を吸う (8)　息を吐く＋5呼吸 (9) パシュチマッターナーサナA



息を吐く (12)　息を吸う (13)　息を吐く (14/6)　息を吸う…　息を吸う＋息を吐く (7)　息を吸う＋5呼吸 (8) プールヴォッターナーサナ

…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　吐く＋5呼吸 (8)　吸う＋吐く (9)　息を吸う (10) … ヴィンヤーサ (ジャンプ・バック)　息を吸う (14)

アルダ・バッダ・パドマ・パシュチマッターナーサナ

…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　吐く＋5呼吸 (8)　吸う＋吐く (9)　息を吸う (10) … ヴィンヤーサ (ジャンプ・バック)　息を吸う (14)

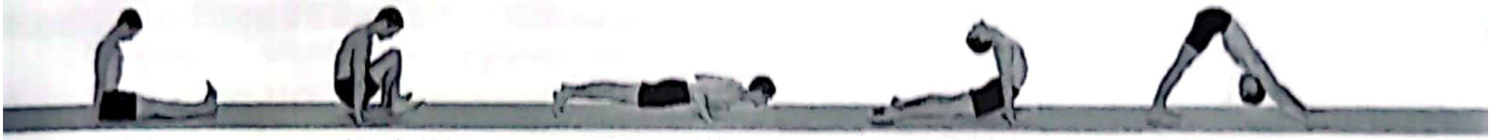
ティリエング・ムカ・エカ・パーダ・パシュチマッターナーサナ

…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　息を吐く＋5呼吸 (8)　吸う＋吐く (9)　息を吸う (10) … ヴィンヤーサ (ジャンプ・バック)　息を吸う (14)

ジャーヌ・シールシャーサナA

CamScannerでスキャン

息を吸う (8)
息を吐く＋5呼吸 (9) パシュチマッターナーサナB
息を吸う (8)
息を吐く＋5呼吸 (9) パシュチマッターナーサナC
息を吸う＋息を吐く (10)
息を吸う (11)（ジャンプ・バックは任意）



息を吐く (9)
息を吸う (10)
息を吐く (11)
息を吸う (12)
息を吐く (13) …

吐く＋5呼吸 (15)
吸う＋吐く (16)
アルダ・バッダ・パドマ・パシュチマッターナーサナ
息を吸う (17)
息を吐く (18)
息を吸う (19)
息を吐く (20) …

吐く＋5呼吸 (15)
吸う＋吐く (16)
ティリエング・ムカ・エカ・パーダ・パシュチマッターナーサナ
息を吸う (17)
息を吐く (18)
息を吸う (19)
息を吐く (20) …

吐く＋5呼吸 (15)
ジャーヌ・シールシャーサナA
吸う＋吐く (16)
息を吸う (17)
息を吐く (18)
息を吸う (19)
息を吐く (20) …

プライマリーシリーズ（初級）のヴィンヤーサ

…息を吐く(6)　息を吸う…　息を吸う(7)　吐く＋5呼吸(8) ジャーヌ・シールシャーサナB　吸う＋吐く(9)　息を吸う(10)… ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）　息を吸う(14)

…息を吐く(6)　息を吸う…　息を吸う(7)　息を吐く＋5呼吸(8) ジャーヌ・シールシャーサナC　息を吸う＋吐く(9)　息を吸う(10)… ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）　息を吸う(14)

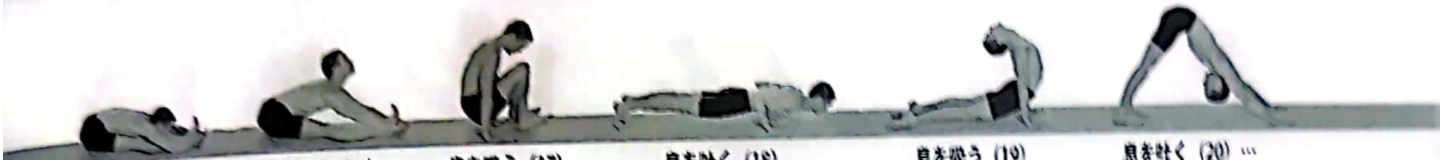
…息を吐く(6)　息を吸う…　息を吸う(7)　息を吐く＋5呼吸(8) マリーチアーサナA　吸う＋吐く(9)　息を吸う(10)… ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）　息を吸う(14)

…息を吐く(6)　息を吸う…　息を吸う(7)　吐く＋5呼吸(8) マリーチアーサナB　吸う＋吐く(9)　息を吸う(10)… ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）　息を吸う(14)

…息を吐く(6)　息を吸う…　吸う＋5呼吸＋吐く(7) マリーチアーサナC　息を吸う(8)　息を吐く(9)　息を吸う(10)　息を吐く(11)

…息を吐く(6)　息を吸う…　吸う＋5呼吸＋吐く(7) マリーチアーサナD　息を吸う(8)　息を吐く(9)　息を吸う(10)　息を吐く(11)

CamScannerでスキャン

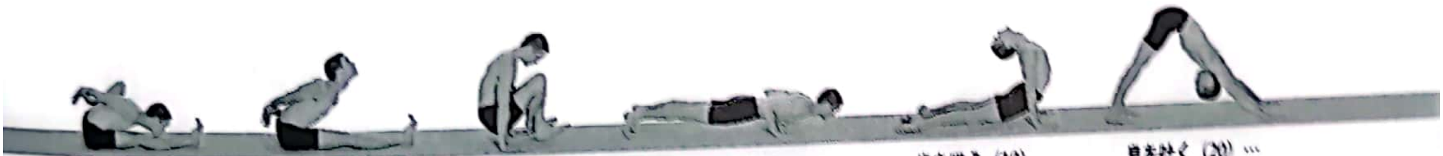


吐く＋5呼吸（15）　息を吸う（16）　息を吸う（17）　息を吐く（18）　息を吸う（19）　息を吐く（20）…

ジャーヌ・シールシャーサナB

吐く＋5呼吸（15）　吸う＋吐く（16）　息を吸う（17）　息を吐く（18）　息を吸う（19）　息を吐く（20）…

ジャーヌ・シールシャーサナC



吐く＋5呼吸（15）　吸う＋吐く（16）　息を吸う（17）　息を吐く（18）　息を吸う（19）　息を吐く（20）…

マリーチアーサナA

息を吐く＋5呼吸（15）　吸う＋吐く（16）　息を吸う（17）　息を吐く（18）　息を吸う（19）　息を吐く（20）…

マリーチアーサナB

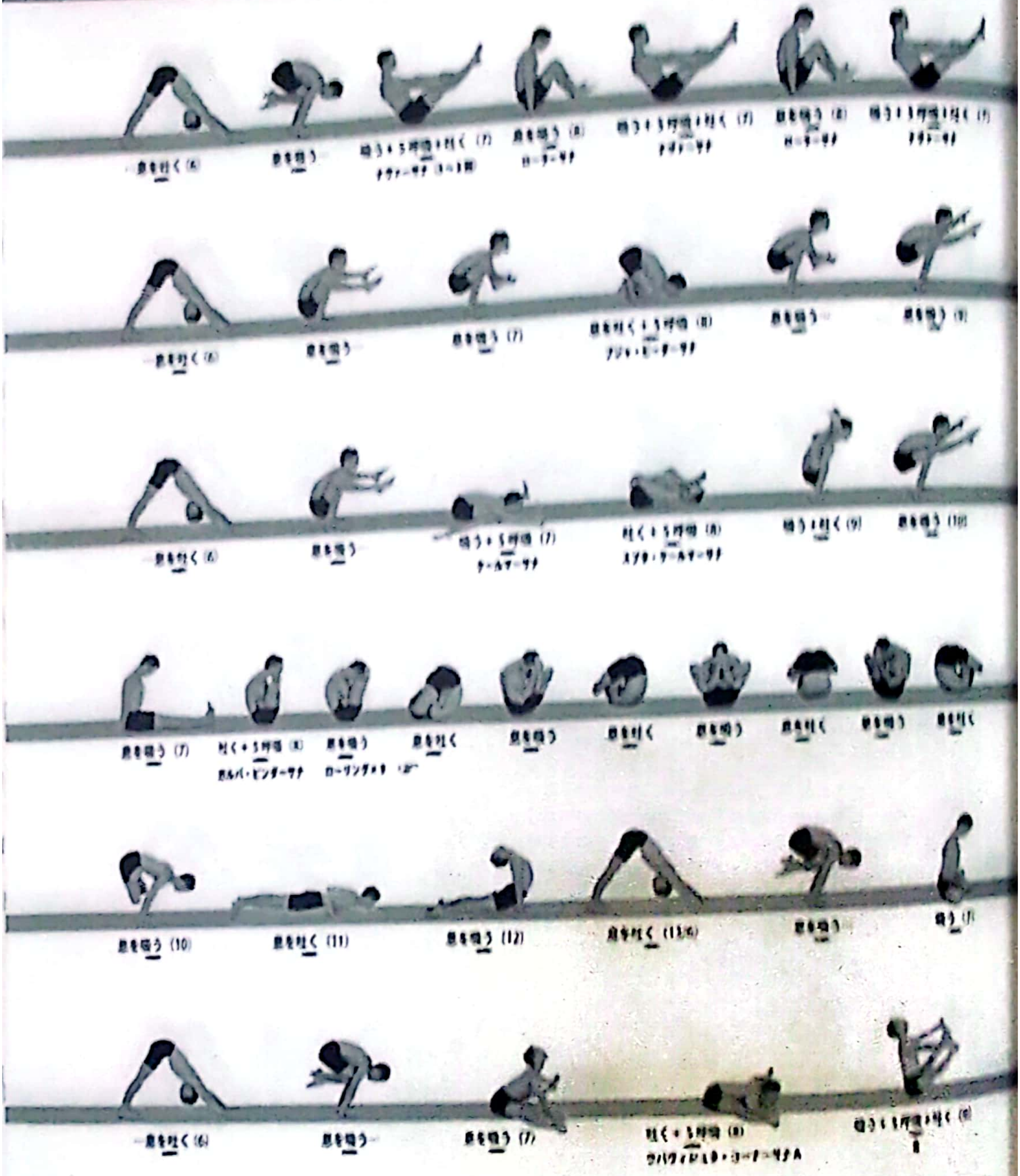
息を吸う…　吸う＋5呼吸＋吐く（12）　息を吸う（13）　息を吐く（14）　息を吸う（15）　息を吐く（16）…

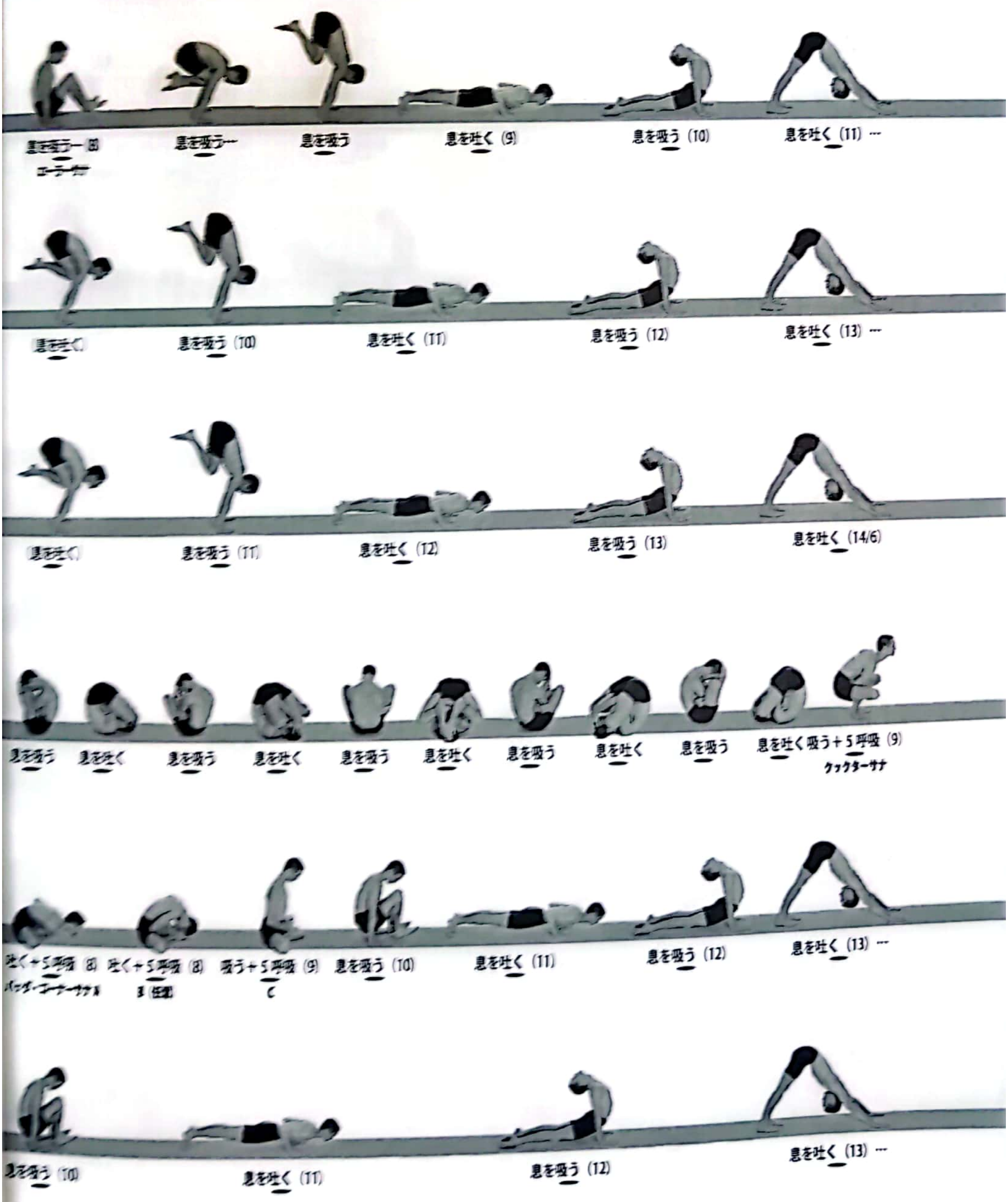
マリーチアーサナC

息を吸う…　吸う＋5呼吸＋吐く（12）　吸う（13）　息を吐く（14）　息を吸う（15）　息を吐く（16）…

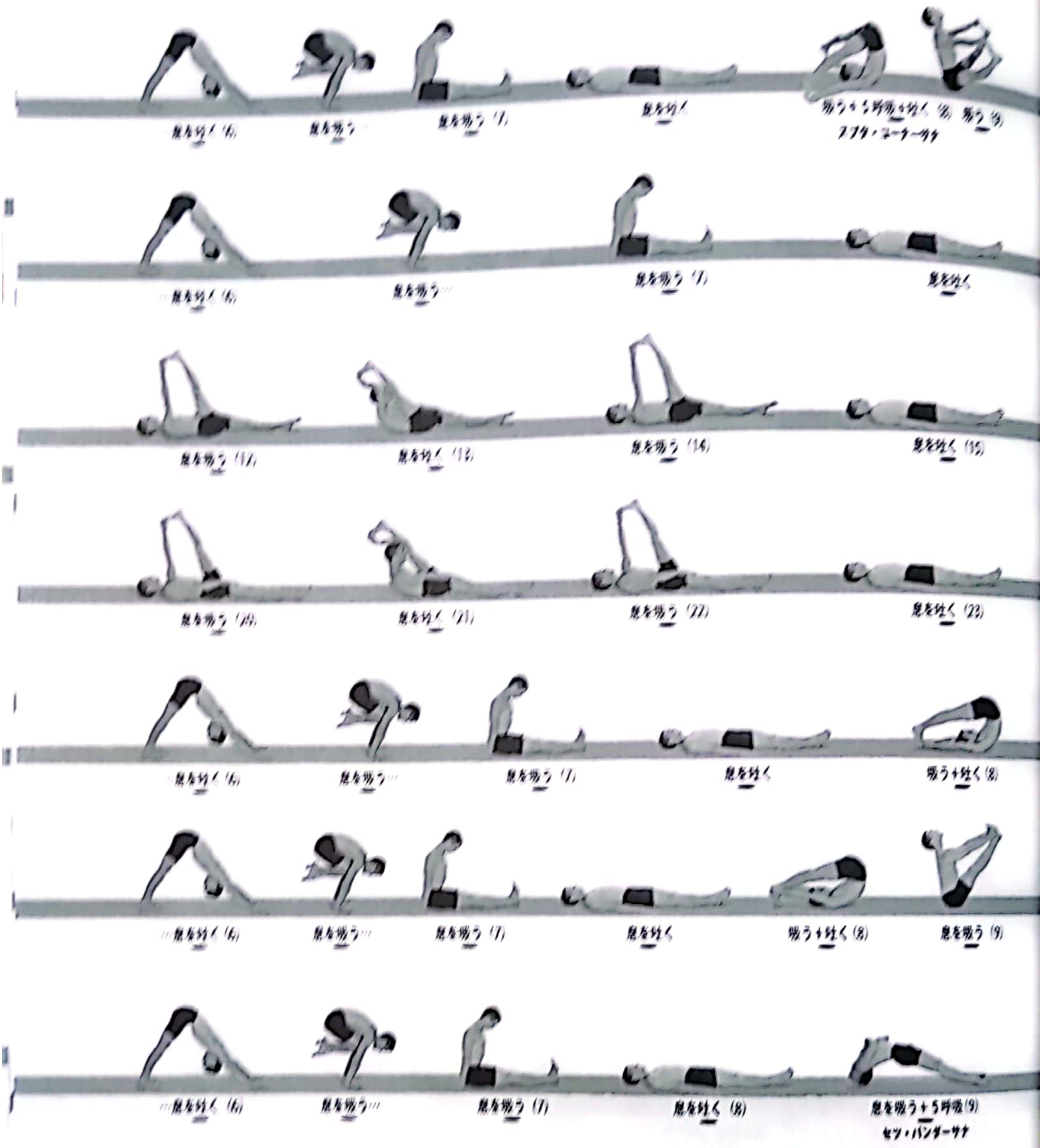
マリーチアーサナD

プライマリーシリーズ（初級）のヴィンヤーサ

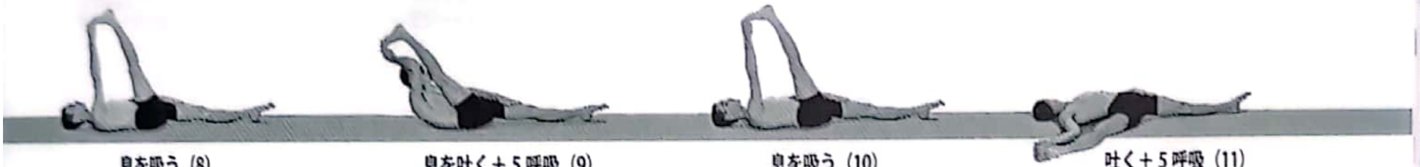



息を吸う
息を吐く (9)
息を吸う (10)
息を吐く (11) …
息を吸う (10)
息を吐く (11)
息を吸う (12)
息を吐く (13) …
息を吸う (11)
息を吐く (12)
息を吸う (13)
息を吐く (14/6)
息を吸う
息を吐く
息を吸う
息を吐く
息を吸う
息を吐く
息を吸う
息を吐く
息を吸う
息を吐く吸う＋5呼吸 (9)
クックターサナ
吐く＋5呼吸 (8)
吐く＋5呼吸 (8)
吸う＋5呼吸 (9)
C
息を吸う (10)
息を吐く (11)
息を吸う (12)
息を吐く (13) …
息を吸う (10)
息を吐く (11)
息を吸う (12)
息を吐く (13) …

プライマリーシリーズ（初級）のヴィンヤーサ



(息を吐く)　吸う+吐く (10)　吸う (11)　息を吐く (12)　息を吸う (13)　息を吐く (14) …



息を吸う (8)

息を吐く+5呼吸 (9)
スプタ・ハスタ・パーダーングシュターサナ

息を吸う (10)

吐く+5呼吸 (11)
スプタ・パールシュヴァサヒタ

息を吸う (16)

息を吐く+5呼吸 (17)
スプタ・ハスタ・パーダーングシュターサナ

息を吸う (18)

息を吐く+5呼吸 (19)
スプタ・パールシュヴァサヒタ

息を吸う
チャクラーサナ

息を吐く (24)　息を吸う (25)　息を吐く (26) …

吸う+5呼吸+吐く (9)
ウバヤ・パーダーングシュターサナ

息を吸う (10)　息を吐く (11)　息を吸う (12)　息を吐く (13) …

吐く+5呼吸 (10)　吸う+吐く (11)
ウールドゥヴァ・ムカ・パシュチマッターナーサナ

吸う (12)　息を吐く (13)　息を吸う (14)　息を吐く (15) …

息を吐く (10)

息を吸う
チャクラーサナ

息を吐く (11) …　息を吸う (12)　息を吐く (13) …

セカンドシリーズ（中級）のヴィンヤーサ

…息を吐く (6)　息を吸う…　吸う＋5呼吸＋吐く (7) パーシャーサナ　吸う＋5呼吸＋吐く (8) パーシャーサナ

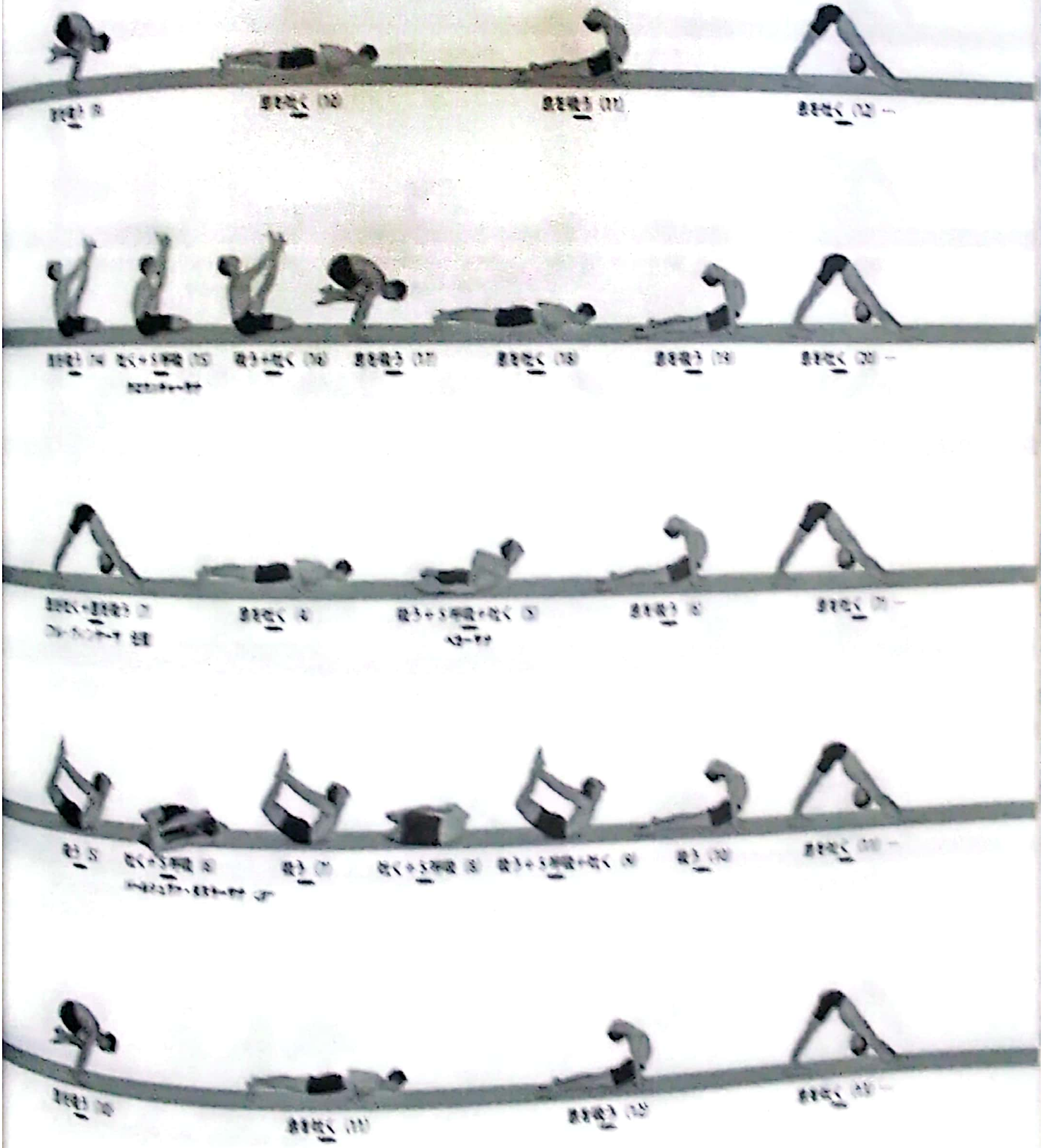
…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　吐く＋5呼吸 (8) クロウンチャーサナ　吸う＋吐く (9)　息を吸う (10) … ヴィンヤーサ (ジャンプ・バック)

…息を吸う (フル・ヴィンヤーサ 任意)　息を吐く (4)　息を吸う＋5呼吸 (5) シャラバーサナA　息を吐く＋5呼吸 シャラバーサナB　息を吸う (6)

…息を吸う (フル・ヴィンヤーサ 任意)　息を吐く (4)　吸う＋5呼吸＋吐く (5) ダヌラーサナ　息を吸う (6)　息を吐く＋息を吸う (7)　息を吐く (4)

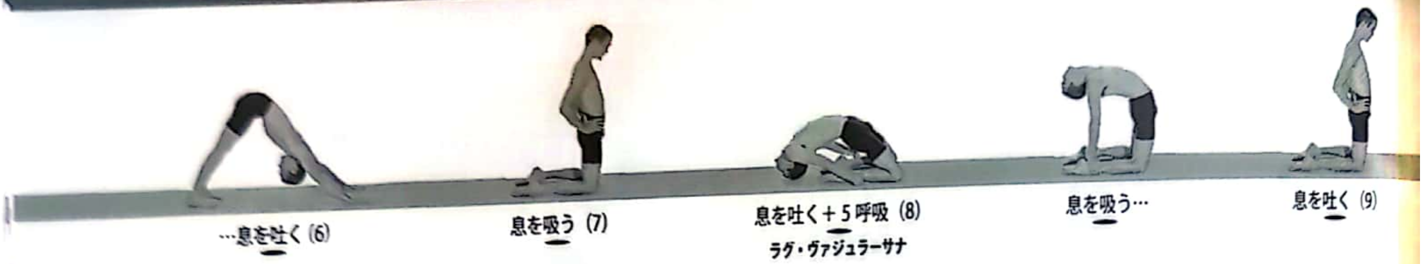
…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く＋5呼吸 (8) ウシュトラーサナ　息を吸う＋息を吐く (9)

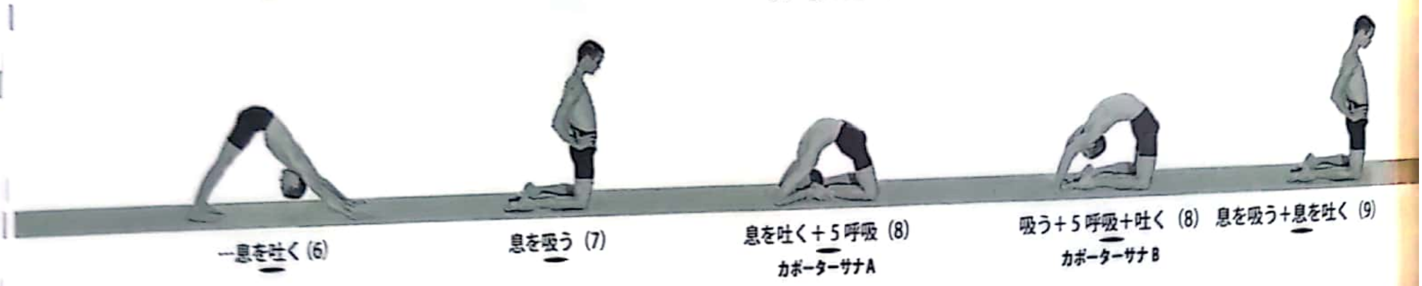
CamScannerでスキャン

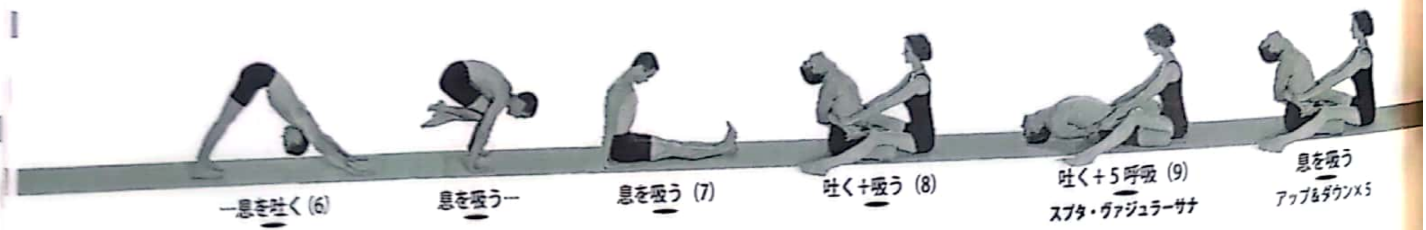


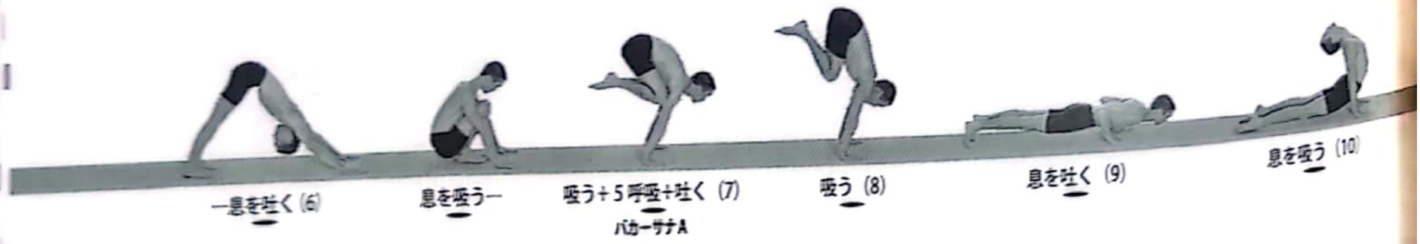
CamScannerでスキャン

セカンドシリーズ（中級）のヴィンヤーサ



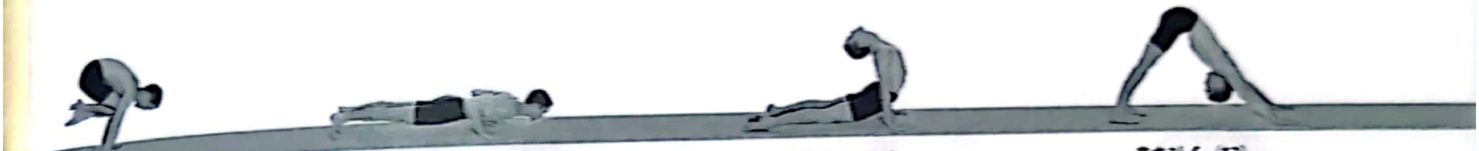






CamScannerでスキャン

息を吸う (10)　息を吐く (11)　息を吸う (12)　息を吐く (13) —



息を吸う (10)　息を吐く (11)　息を吸う (12)　息を吐く (13) —

吐く+5呼吸　吸う+吐く　息を吸う (10)　息を吐く (11)　息を吸う (12)　息を吐く (13) —

息を吐く (11/6)　息を吸う— 吸う+5呼吸+吐く (7) 吸う (8)　息を吐く (9)　息を吸う (10)　息を吐く (11) —

バカーサナB

息を吸う (13)　吐く+5呼吸 (14)　息を吸う (15)　息を吐く (16)　息を吸う (17)　息を吐く (18) —

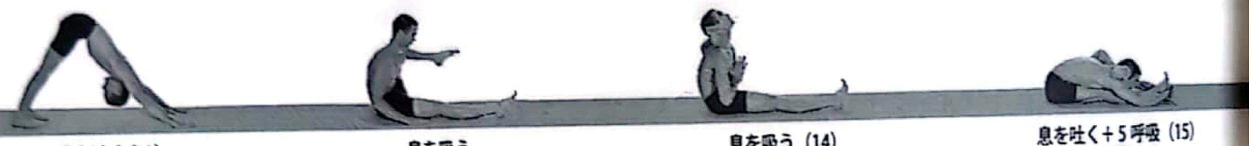
バラドヴァージャーサナ

息を吸う (13)　吐く+5呼吸 (14)　息を吸う (15)　息を吐く (16)　息を吸う (17)　息を吐く (18) —

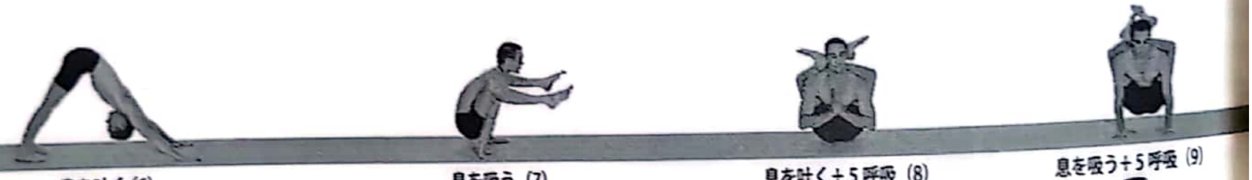
アルダ・マツィエンドラーサナ

セカンドシリーズ（中級）のヴィンヤーサ

…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　息を吐く＋5呼吸 (8) エカ・パーダ・シールシャーサナ



…息を吐く (13)　息を吸う…　息を吸う (14)　息を吐く＋5呼吸 (15) エカ・パーダ・シールシャーサナ



…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く＋5呼吸 (8) ドゥウィ・パーダ・シールシャーサナ　息を吸う＋5呼吸 (9)

…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　息を吐く　息を吸う

…息を吐く (6)　息を吸う…　吸う＋5呼吸 (7) ティッティバーサナA　吐く＋5呼吸 (8) B　息を吸う…　歩行×5 ☞　×5 ☜　吐く＋5呼吸 (9) C

CamScannerでスキャン

息を吸う＋息を吐く (9)　息を吸う (10)　息を吐く (11)　息を吸う (12)　息を吐く (13) …

息を吸う＋息を吐く (16)　息を吸う (17)　息を吐く (18)　息を吸う (19)　息を吐く (20) …

息を吐く (10)　息を吸う (11)　息を吐く (12) …

息を吐く＋5呼吸 (8)
ヨーガ・ニドラーサナ

息を吸う
チャクラーサナ

息を吐く (9)　息を吸う (10)　息を吐く (11) …

吸う＋5呼吸 (10)　(息を吐く)　息を吸う (11)　息を吐く (12)　息を吸う (13)　息を吐く (14) …

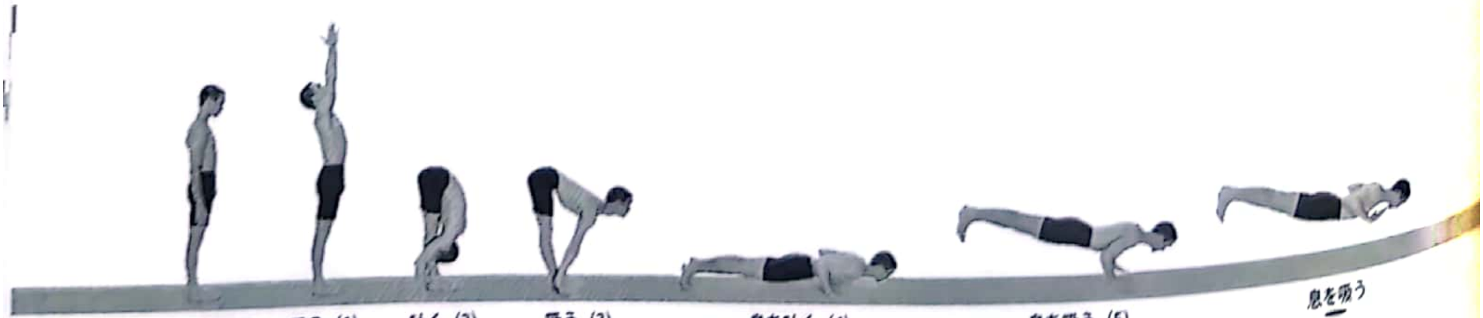
CamScannerでスキャン

セカンドシリーズ（中級）のヴィンヤーサ

…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く　息を吸う＋5呼吸 (8) ピンチャ・マユーラーサナ

…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く　息を吸う (8)　息を吐く…　吐く＋5呼吸 (9) カランダヴァーサナ　息を吸う…

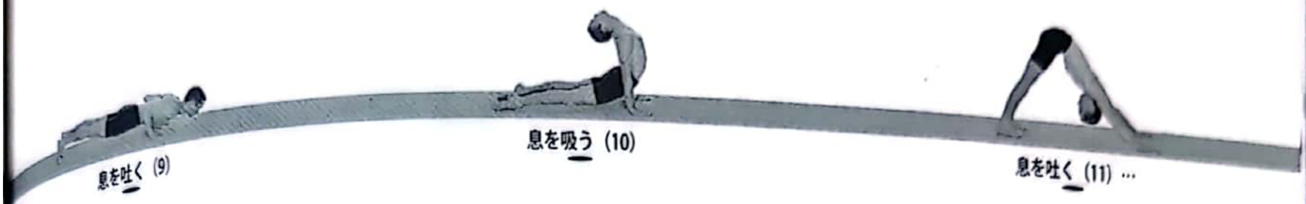
息を吐く　息を吸う (1)　息を吐く (2)　息を吸う (3)　息を吐く (4)　吸う＋5呼吸＋吐く (5) マユーラーサナ

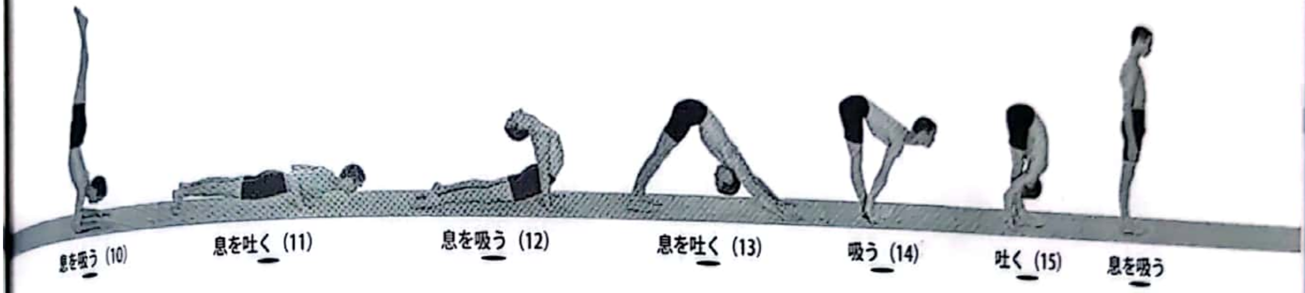


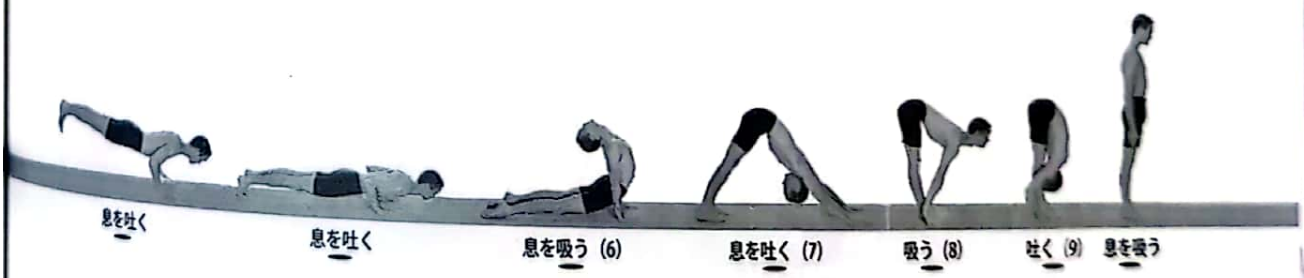
息を吐く　吸う (1)　吐く (2)　吸う (3)　息を吐く (4)　息を吸う (5)　息を吸う

ナクラーサナ　ホップ×5　×5

CamScannerでスキャン



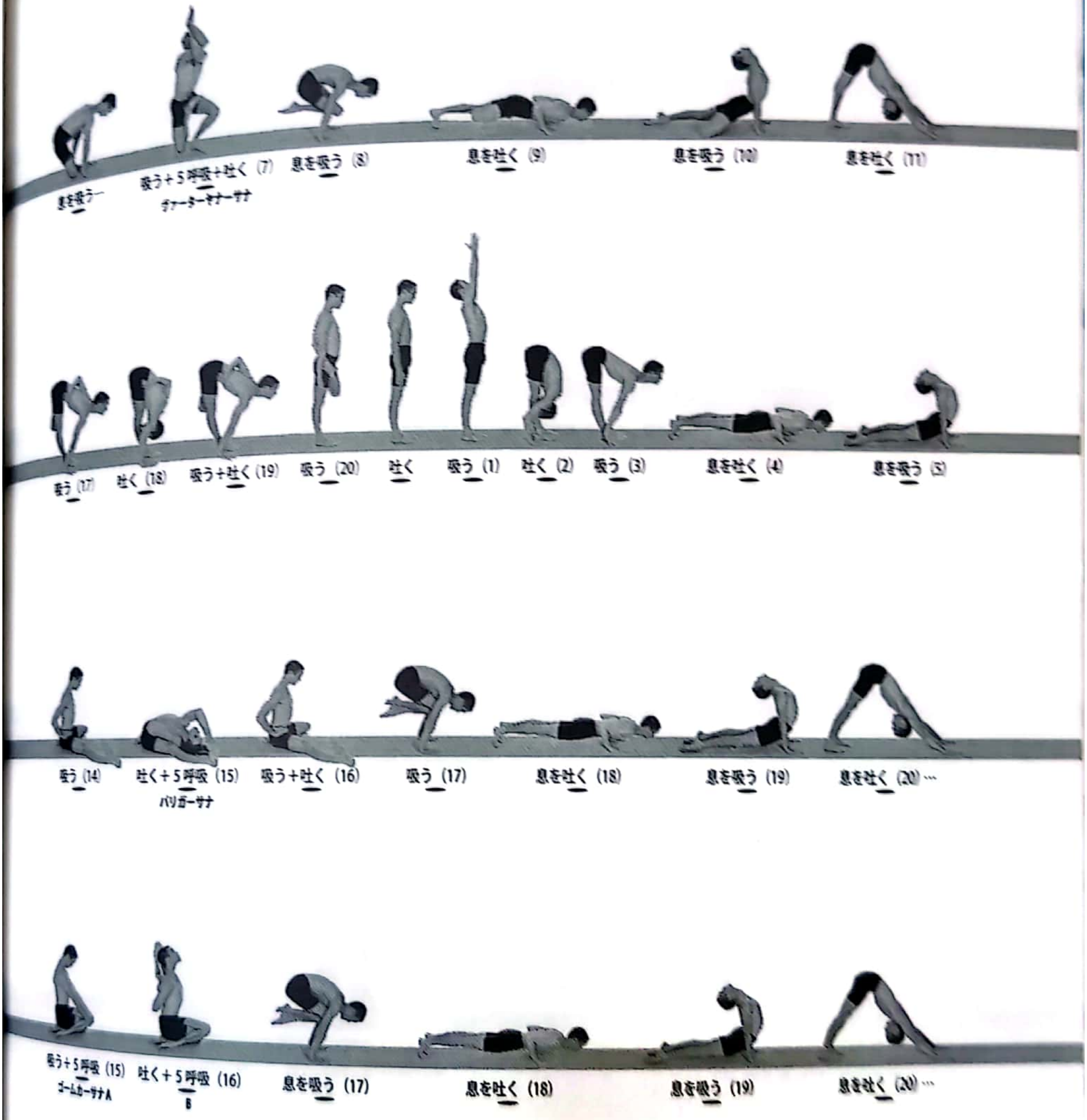




CamScannerでスキャン

セカンドシリーズ（中級）のヴィンヤーサ

CamScannerでスキャン

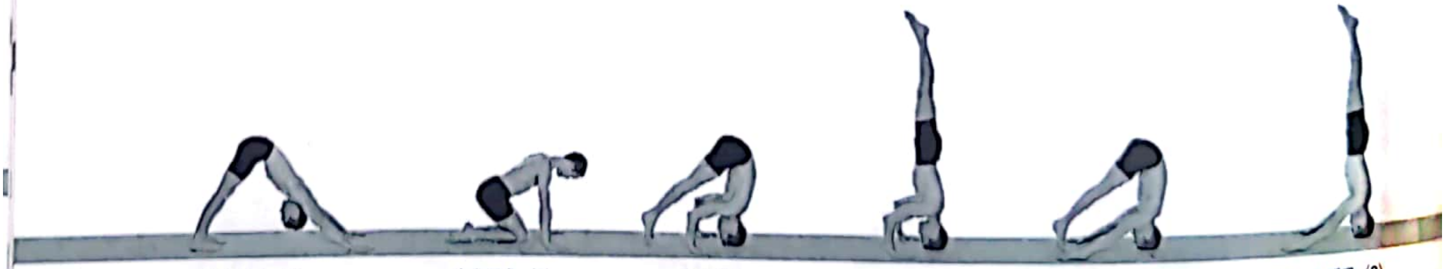


CamScannerでスキャン

セカンドシリーズ（中級）のヴィンヤーサ

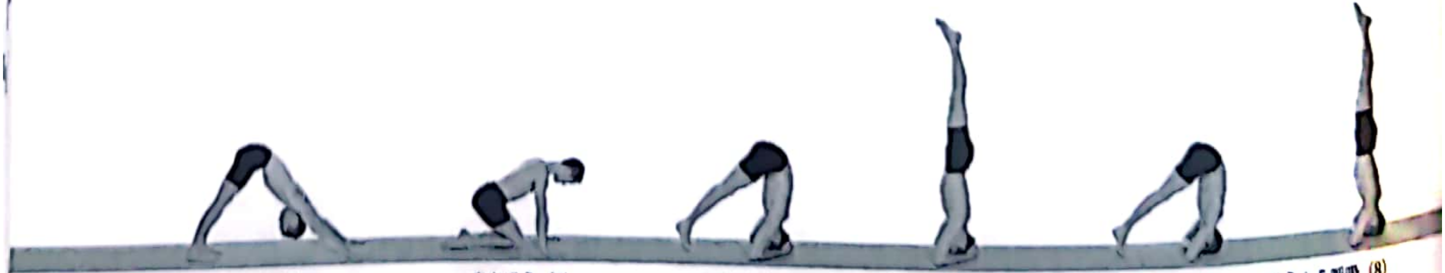
…息を吐く（6）　息を吸う…　息を吸う（7）　息を吐く　吸う＋吐く（8）

…息を吐く（13）　息を吸う…　息を吸う（14）　息を吐く　吸う＋吐く（15）



…息を吐く（6）　息を吸う（7）　息を吐く　吸う＋5呼吸（8）　息を吐く　吸う＋5呼吸（8）

ムカ・ハスタ・シールシャーサナA、B&C ☞　ヴィンヤーサ（チャトゥラーンガ）　ヴィンヤーサ（チャトゥラーンガ）

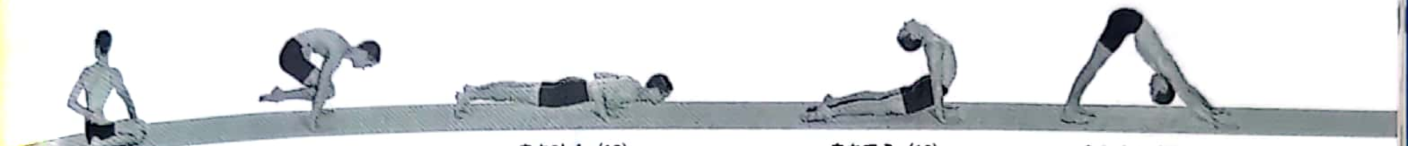


…息を吐く（6）　息を吸う（7）　息を吐く　吸う＋5呼吸（8）　息を吐く　吸う＋5呼吸（8）

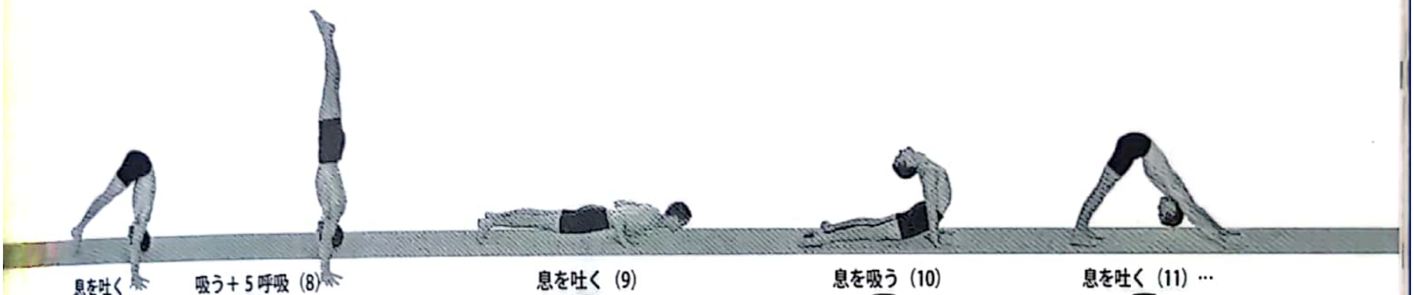
バッダ・ハスタ・シールシャーサナA、B、C&D ☞　ヴィンヤーサ（チャトゥラーンガ）　ヴィンヤーサ（チャトゥラーンガ）

CamScannerでスキャン

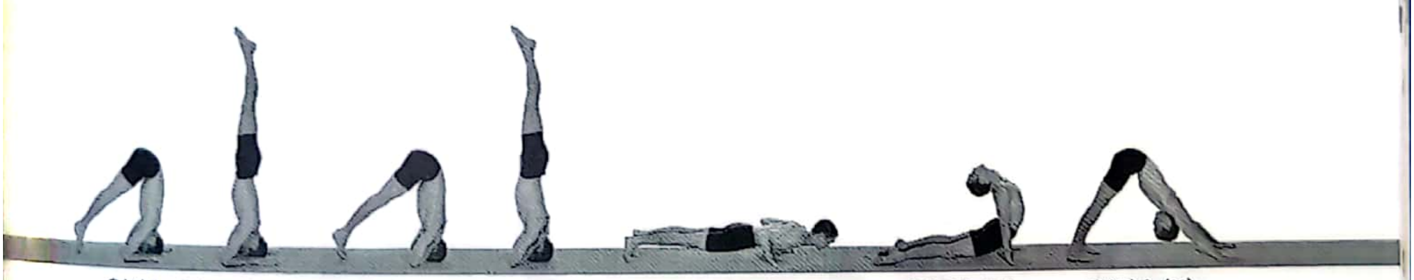
吸う＋5呼吸＋吐く (9) 息を吸う (10) 息を吐く (11) 息を吸う (12) 息を吐く (13) …
スプタ・ウールドゥバァ・パーダ・ヴァジュラーサナ



吸う＋5呼吸＋吐く (16) 息を吸う (17) 息を吐く (18) 息を吸う (19) 息を吐く (20) …
スプタ・ウールドゥバァ・パーダ・ヴァジュラーサナ



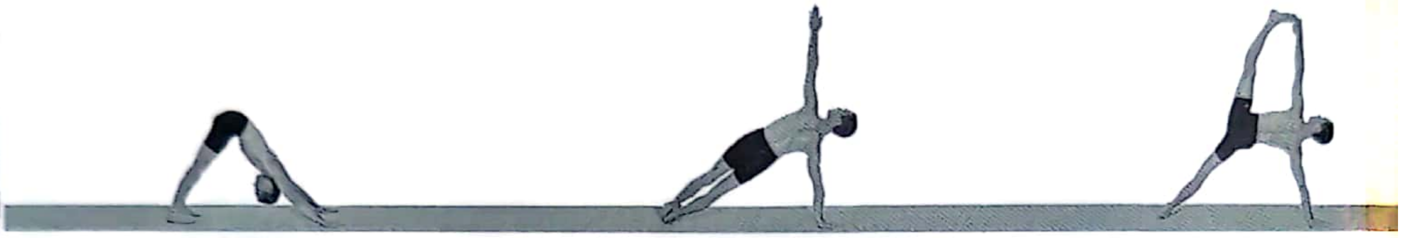
息を吐く 吸う＋5呼吸 (8) 息を吐く (9) 息を吸う (10) 息を吐く (11) …
チャトゥラーンガ



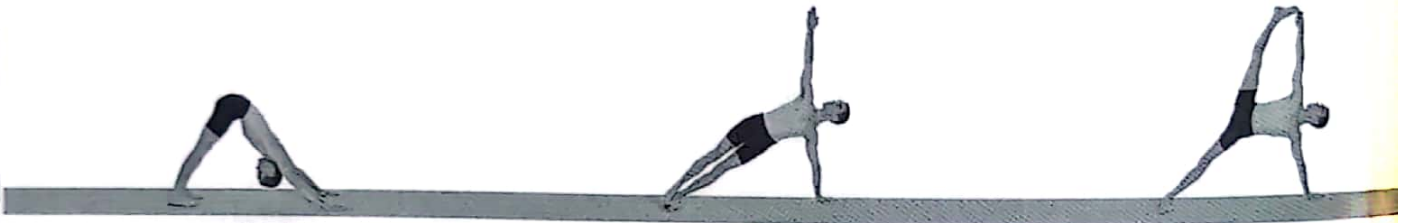
息を吐く 吸う＋5呼吸 (8) 息を吐く 吸う＋5呼吸 (8) 息を吐く (9) 息を吸う (10) 息を吐く (11) …
ヴィンヤーサ（チャトゥラーンガ） チャトゥラーンガ

CamScannerでスキャン

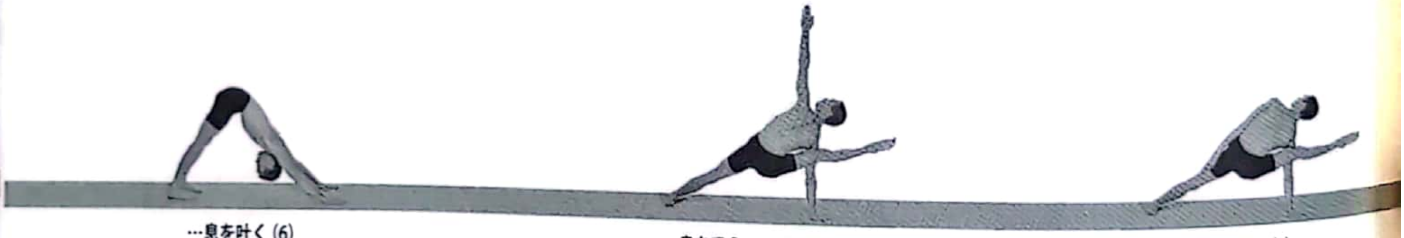
サードシリーズ（上級A）のヴィンヤーサ



…息を吐く (6)　息を吸う＋息を吐く (7)　息を吸う＋5呼吸 (8) ヴァシシュターサナ



…息を吐く (12)　息を吸う＋息を吐く (13)　息を吸う＋5呼吸 (14) ヴァシシュターサナ

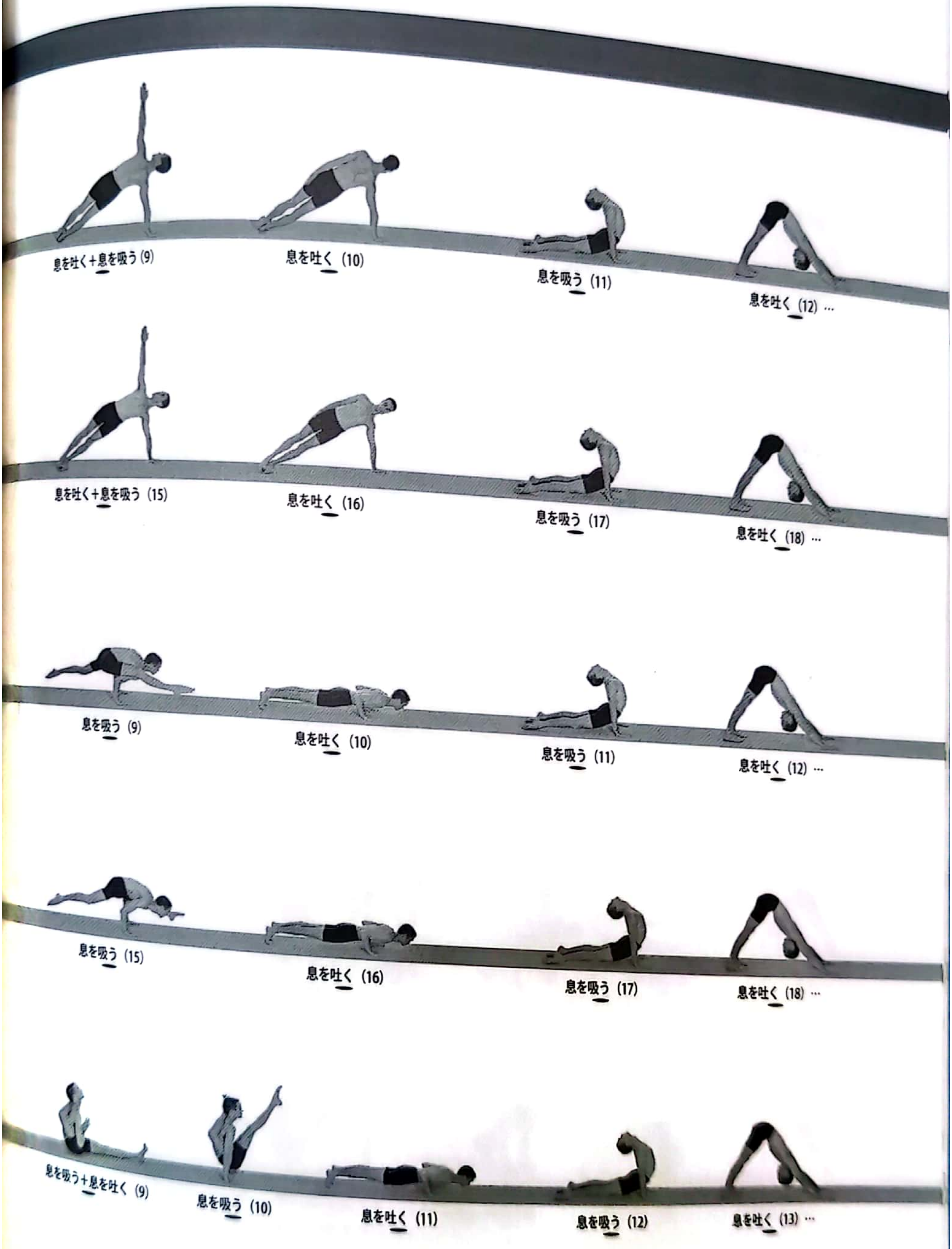


…息を吐く (6)　息を吸う＋5呼吸 (7) ヴィシュワーミトラーサナ　息を吐く (8)

…息を吐く (12)　息を吸う＋5呼吸 (13) ヴィシュワーミトラーサナ　息を吐く (14)

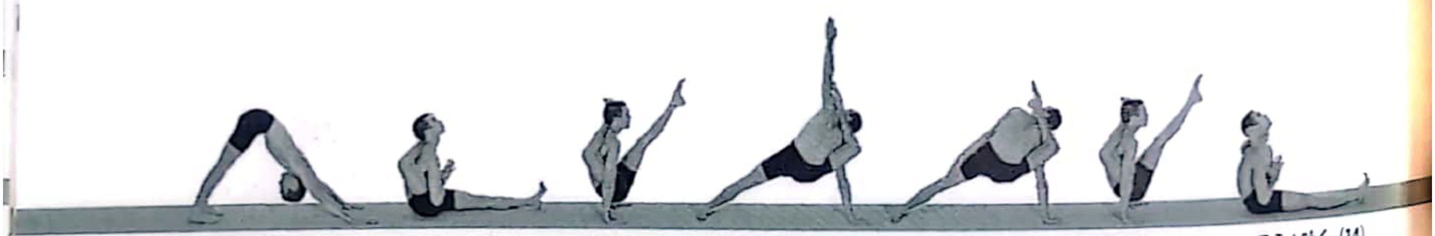
…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　息を吐く＋5呼吸 (8) カシュヤパーサナ

CamScannerでスキャン

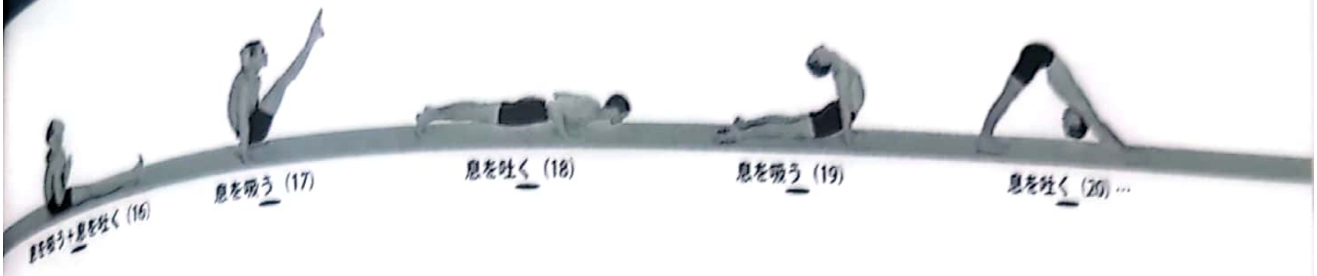


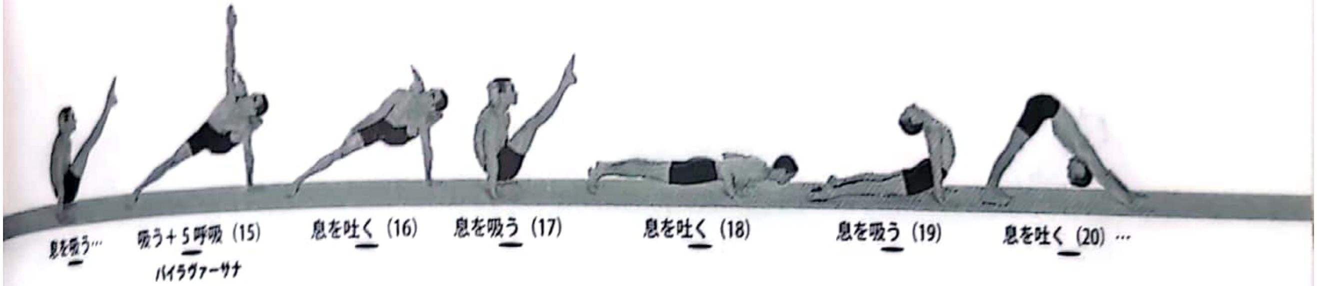
CamScannerでスキャン

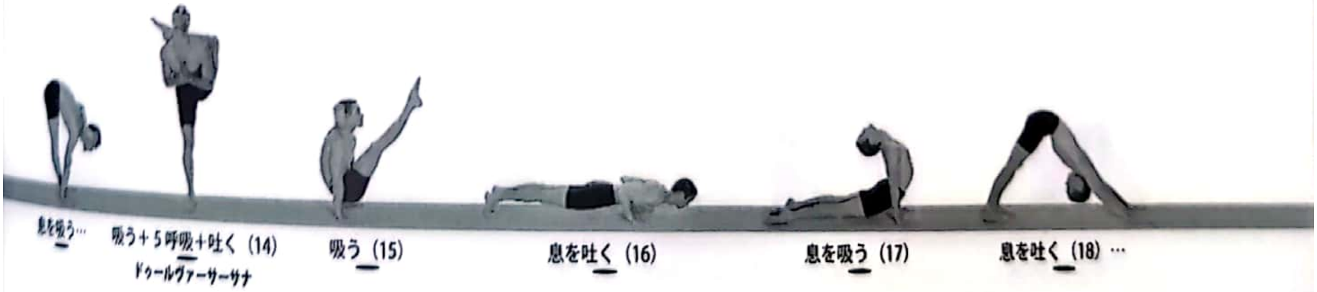
サードシリーズ（上級A）のヴィンヤーサ



CamScannerでスキャン

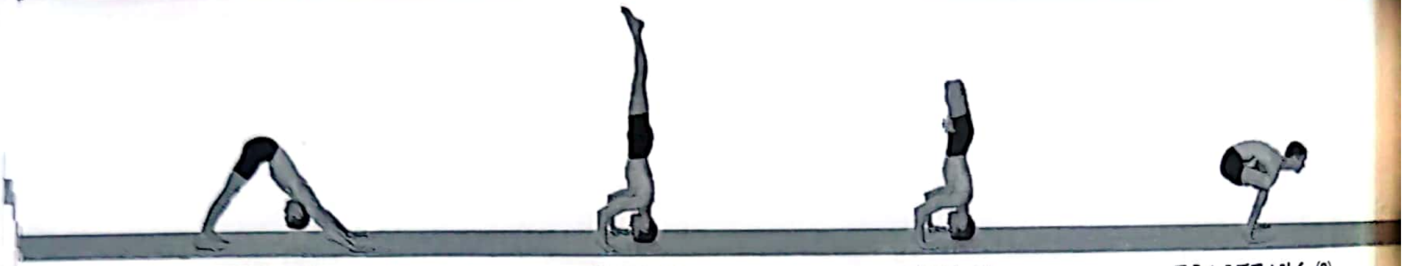




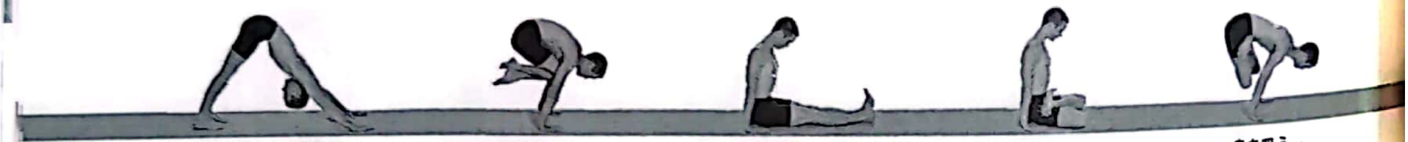


CamScannerでスキャン

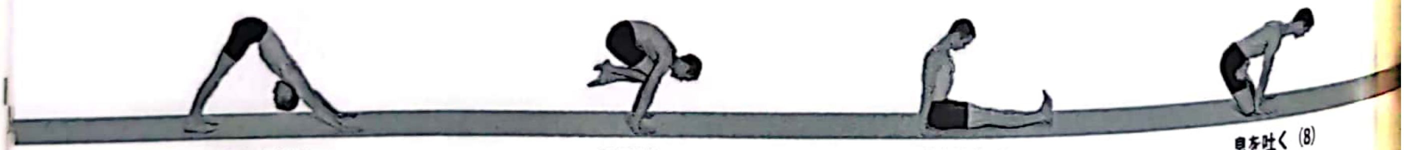
サードシリーズ（上級A）のヴィンヤーサ



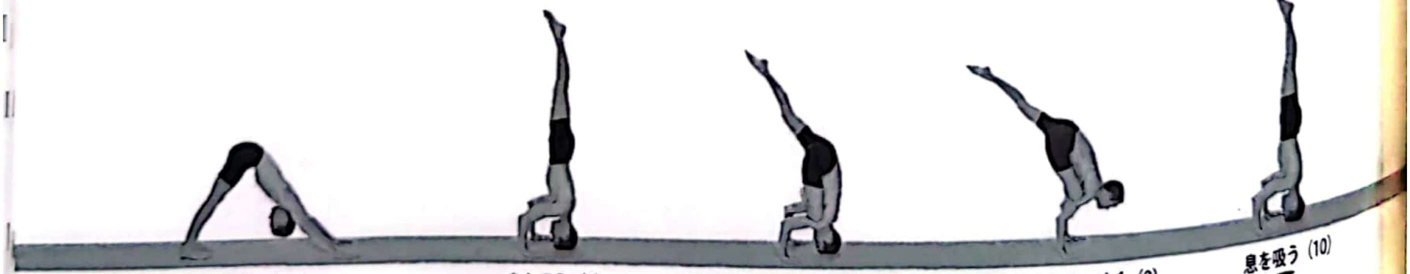
…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く (8)　吸う＋5呼吸＋吐く (9) ウールドゥバァ・クックターサナA



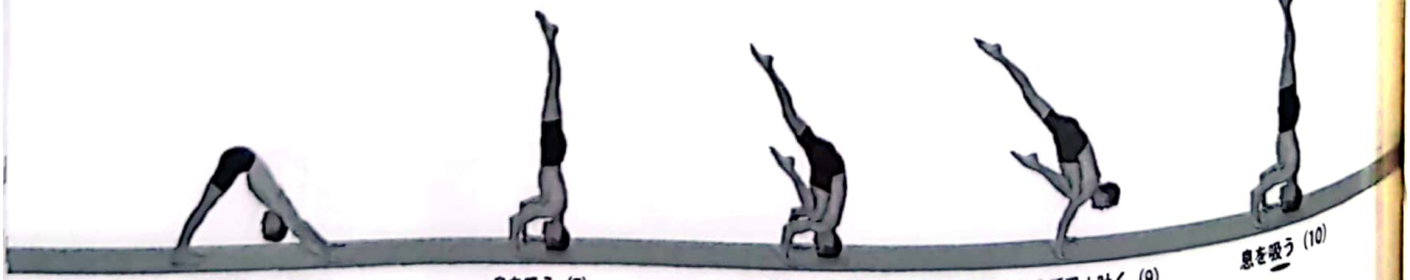
…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　息を吐く (8)　息を吸う…



…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　息を吐く (8)

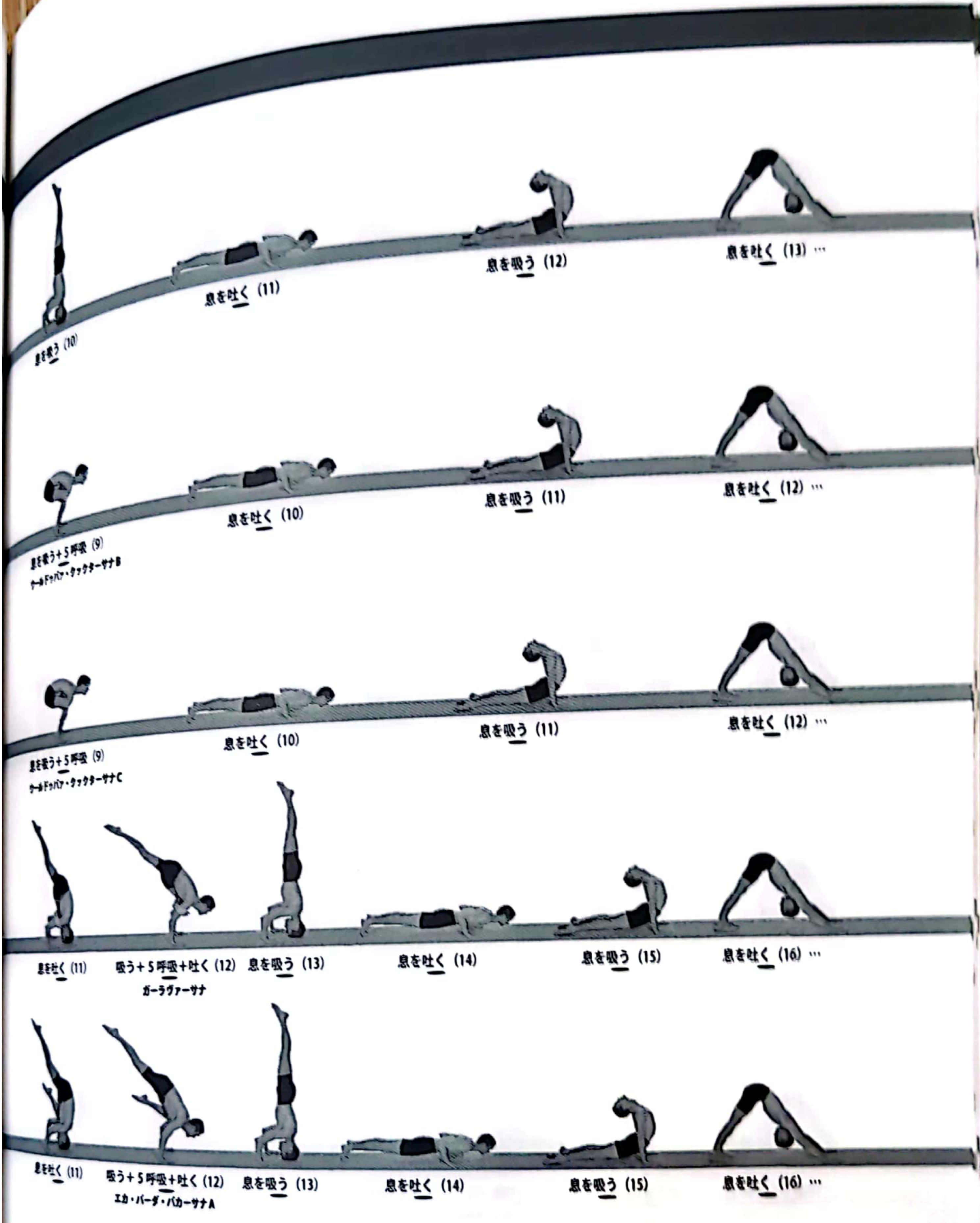


…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く (8)　吸う＋5呼吸＋吐く (9) ガーラヴァーサナ　息を吸う (10)



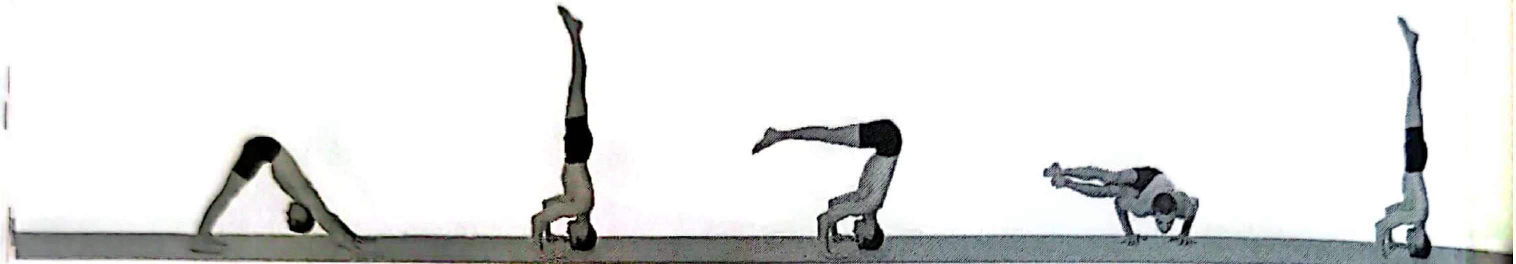
…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く (8)　吸う＋5呼吸＋吐く (9) エカ・パーダ・バカーサナA　息を吸う (10)

CamScannerでスキャン

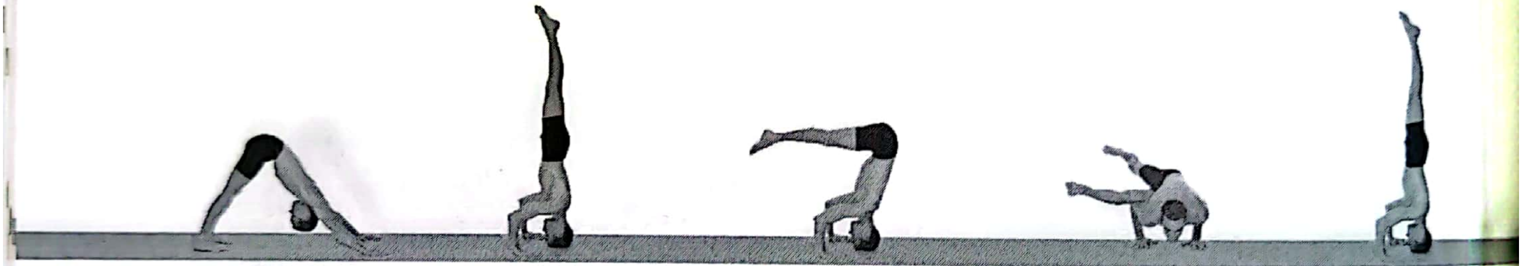

息を吸う (10)
息を吐く (11)
息を吸う (12)
息を吐く (13) …
息を吸う＋5呼吸 (9)
ウールドゥバァ・クックターサナB
息を吐く (10)
息を吸う (11)
息を吐く (12) …
息を吸う＋5呼吸 (9)
ウールドゥバァ・クックターサナC
息を吐く (10)
息を吸う (11)
息を吐く (12) …
息を吐く (11)
吸う＋5呼吸＋吐く (12)
ガーラヴァーサナ
息を吸う (13)
息を吐く (14)
息を吸う (15)
息を吐く (16) …
息を吐く (11)
吸う＋5呼吸＋吐く (12)
エカ・パーダ・バカーサナA
息を吸う (13)
息を吐く (14)
息を吸う (15)
息を吐く (16) …

サードシリーズ（上級A）のヴィンヤーサ

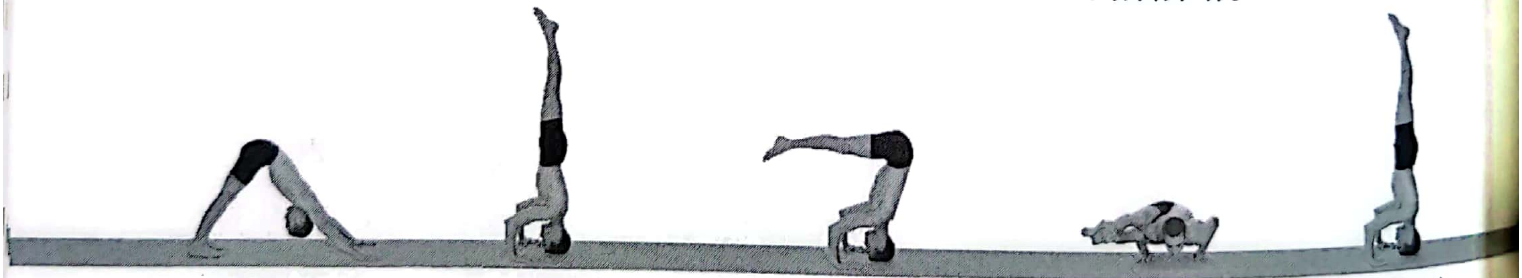
…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く (8)　吸う＋5呼吸＋吐く (9) エカ・パーダ・バカーサナB　息を吸う (10)



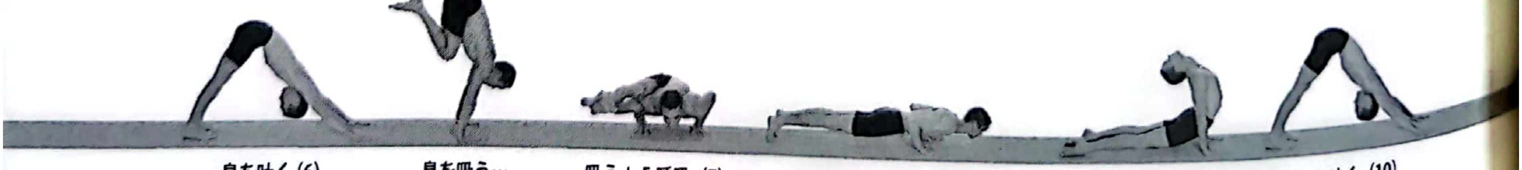
…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く (8)　吸う＋5呼吸＋吐く (9) コーウンディンヤーサナA　息を吸う (10)



…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く (8)　吸う＋5呼吸＋吐く (9) コーウンディンヤーサナB　息を吸う (10)

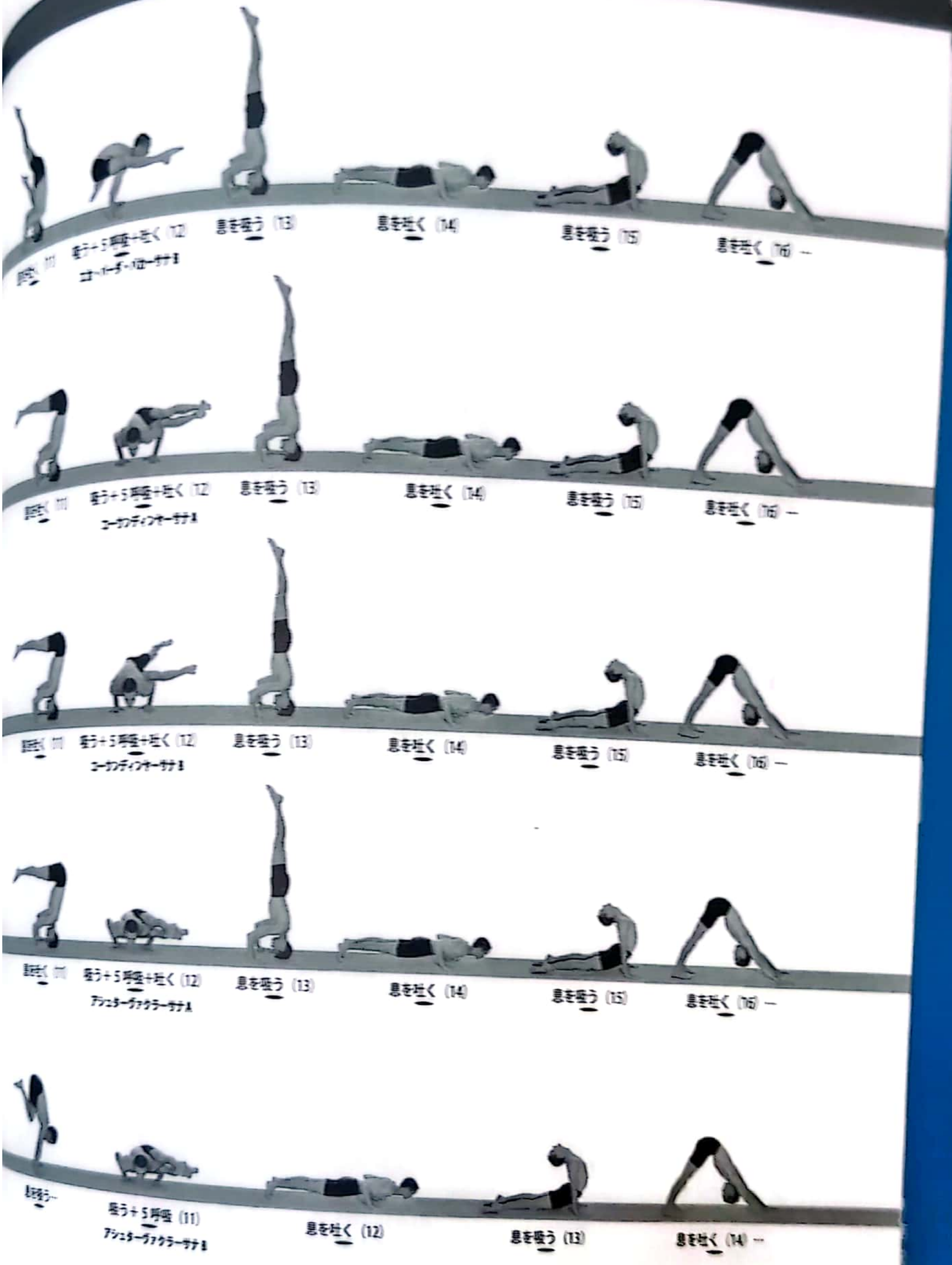


…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く (8)　吸う＋5呼吸＋吐く (9) アシュターヴァクラーサナA　息を吸う (10)



…息を吐く (6)　息を吸う…　吸う＋5呼吸 (7) アシュターヴァクラーサナB　息を吐く (8)　息を吸う (9)　息を吐く (10)

CamScannerでスキャン

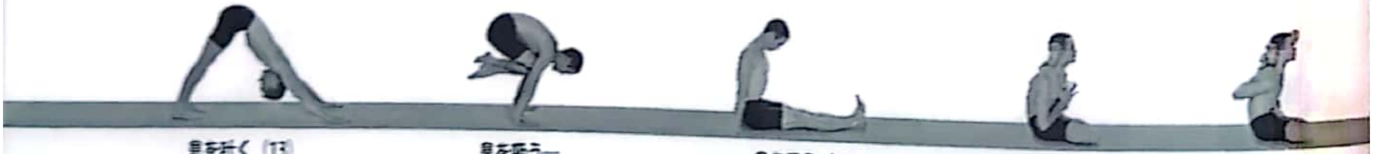

吐く (11)
吸う＋5呼吸＋吐く (12)
エーカ・パーダ・バカーサナB
息を吸う (13)
息を吐く (14)
息を吸う (15)
息を吐く (16)→
吐く (11)
吸う＋5呼吸＋吐く (12)
コーンディンヤーサナA
息を吸う (13)
息を吐く (14)
息を吸う (15)
息を吐く (16)→
吐く (11)
吸う＋5呼吸＋吐く (12)
コーンディンヤーサナB
息を吸う (13)
息を吐く (14)
息を吸う (15)
息を吐く (16)→
吐く (11)
吸う＋5呼吸＋吐く (12)
アシュターヴァクラーサナA
息を吸う (13)
息を吐く (14)
息を吸う (15)
息を吐く (16)→
息を吸う→
吸う＋5呼吸 (11)
アシュターヴァクラーサナB
息を吐く (12)
息を吸う (13)
息を吐く (14)→

サードシリーズ（上級A）のヴィンヤーサ

一息を吐く (6)
息を吸う…
息を吸う (7)
息を吐く＋5呼吸 (8)
プールナ・マツィエンドラーサナ

一息を吐く (12)
息を吸う一
息を吸う (13)
息を吐く＋5呼吸 (14)
プールナ・マツィエンドラーサナ

息を吐く (6)
息を吸う一
息を吸う (7)
吐く＋5呼吸 (8)
ヴィランチアーサナA ☞
吸う＋5呼吸＋吐く (9)



息を吐く (13)
息を吸う一
息を吸う (14)
吐く＋5呼吸 (15)
ヴィランチアーサナA ☞
吸う＋5呼吸＋吐く (16)

一息を吐く (6)
息を吸う一
息を吸う＋5呼吸 (7)
ヴィランチアーサナB ☞
息を吐く＋5呼吸 (8)
息を吸う (9)

息を吸う（9）　息を吐く（10）　息を吸う（11）　息を吐く（12）

息を吸う（15）　息を吐く（16）　息を吸う（17）　息を吐く（18）…

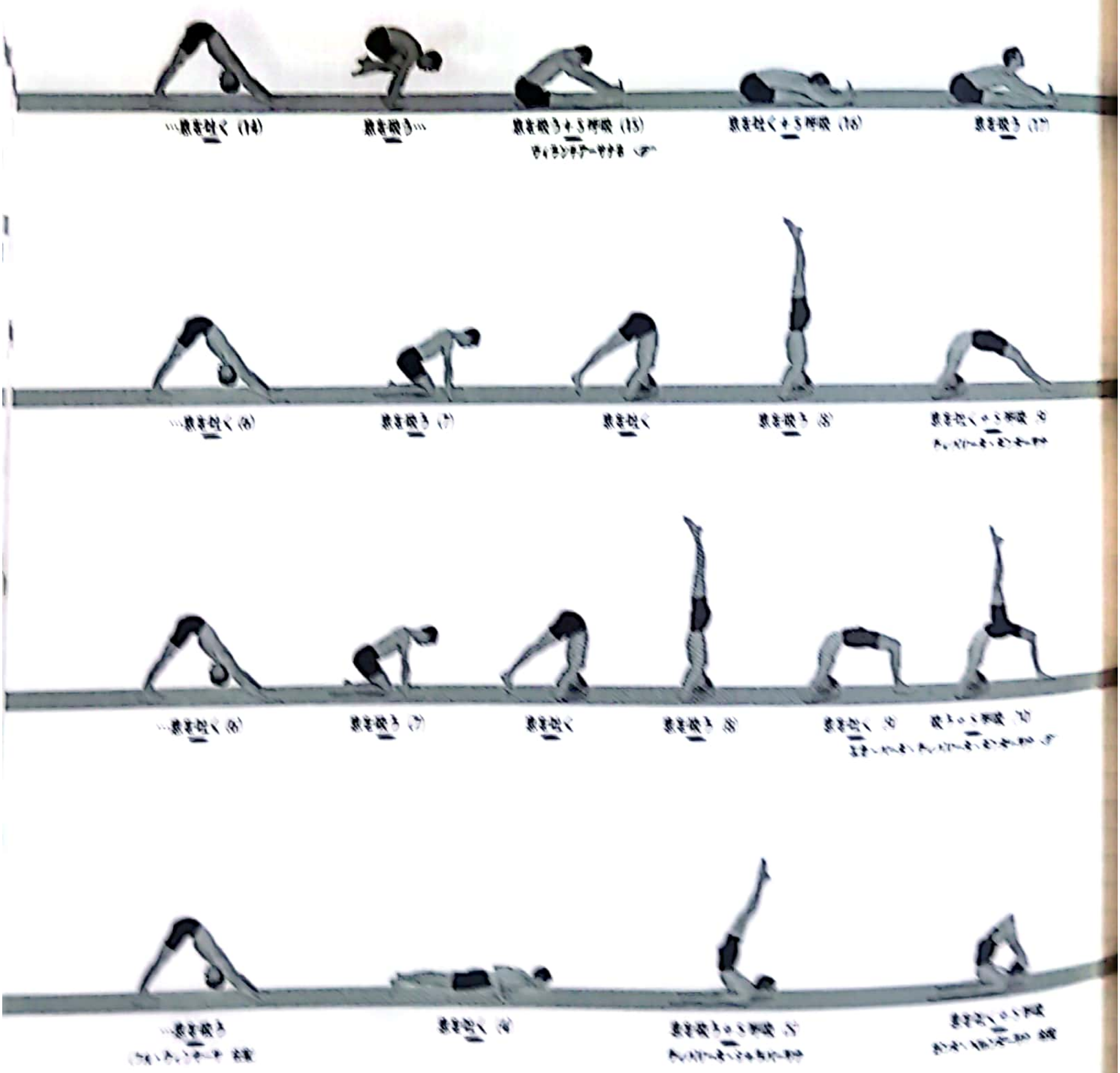
吸う＋5呼吸（10）　息を吐く（11）　息を吸う（12）　息を吐く（13）

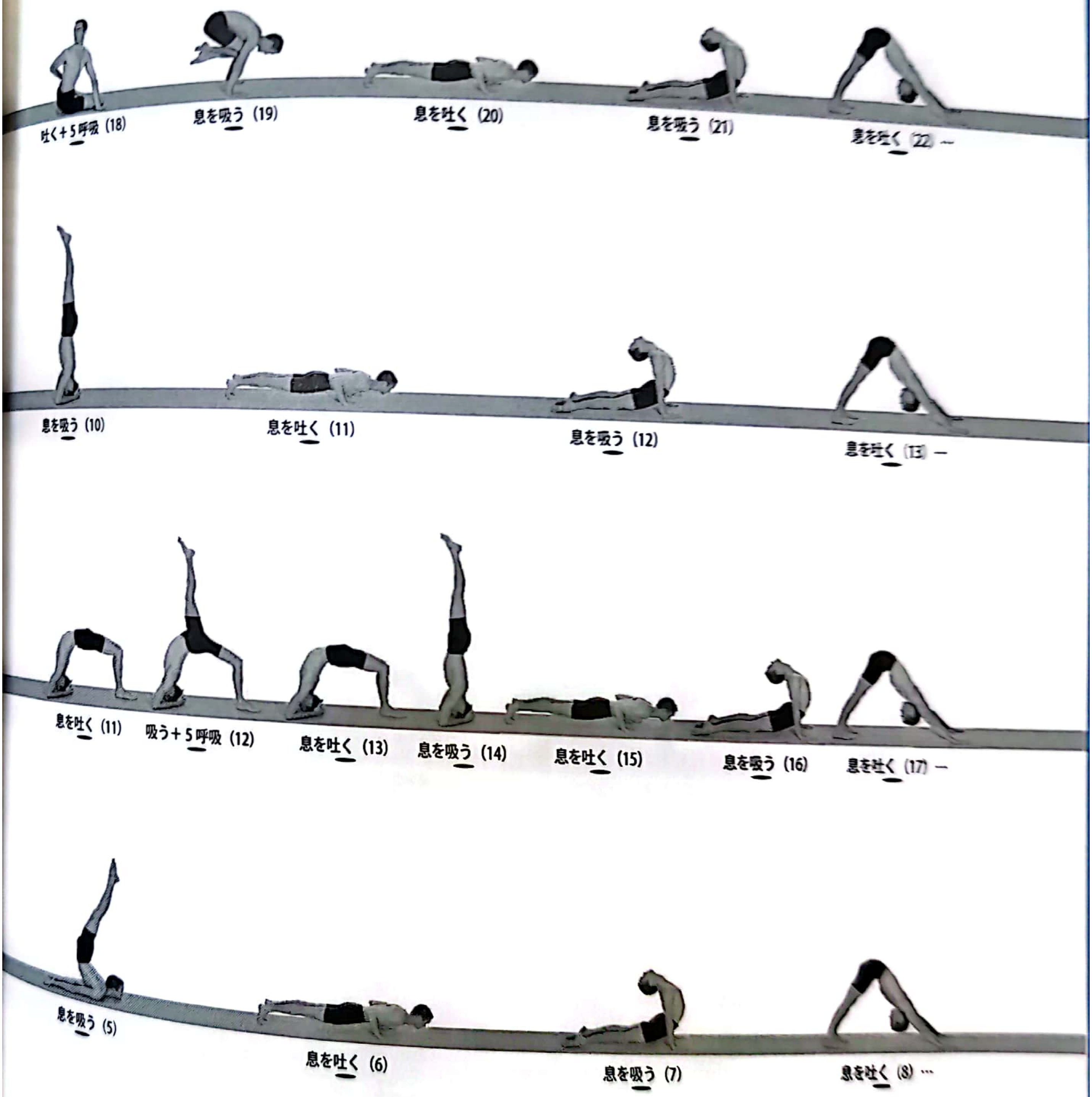
吸う＋5呼吸（17）　息を吐く（18）　息を吸う（19）　息を吐く（20）…

吐く＋5呼吸（10）　息を吸う（11）　息を吐く（12）　息を吸う（13）　息を吐く（14）…

CamScannerでスキャン

サードシリーズ（上級A）のヴィンヤーサ

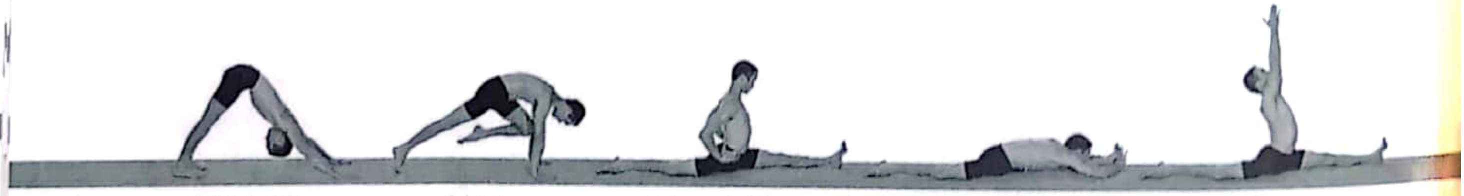




CamScannerでスキャン

サードシリーズ（上級A）のヴィンヤーサ

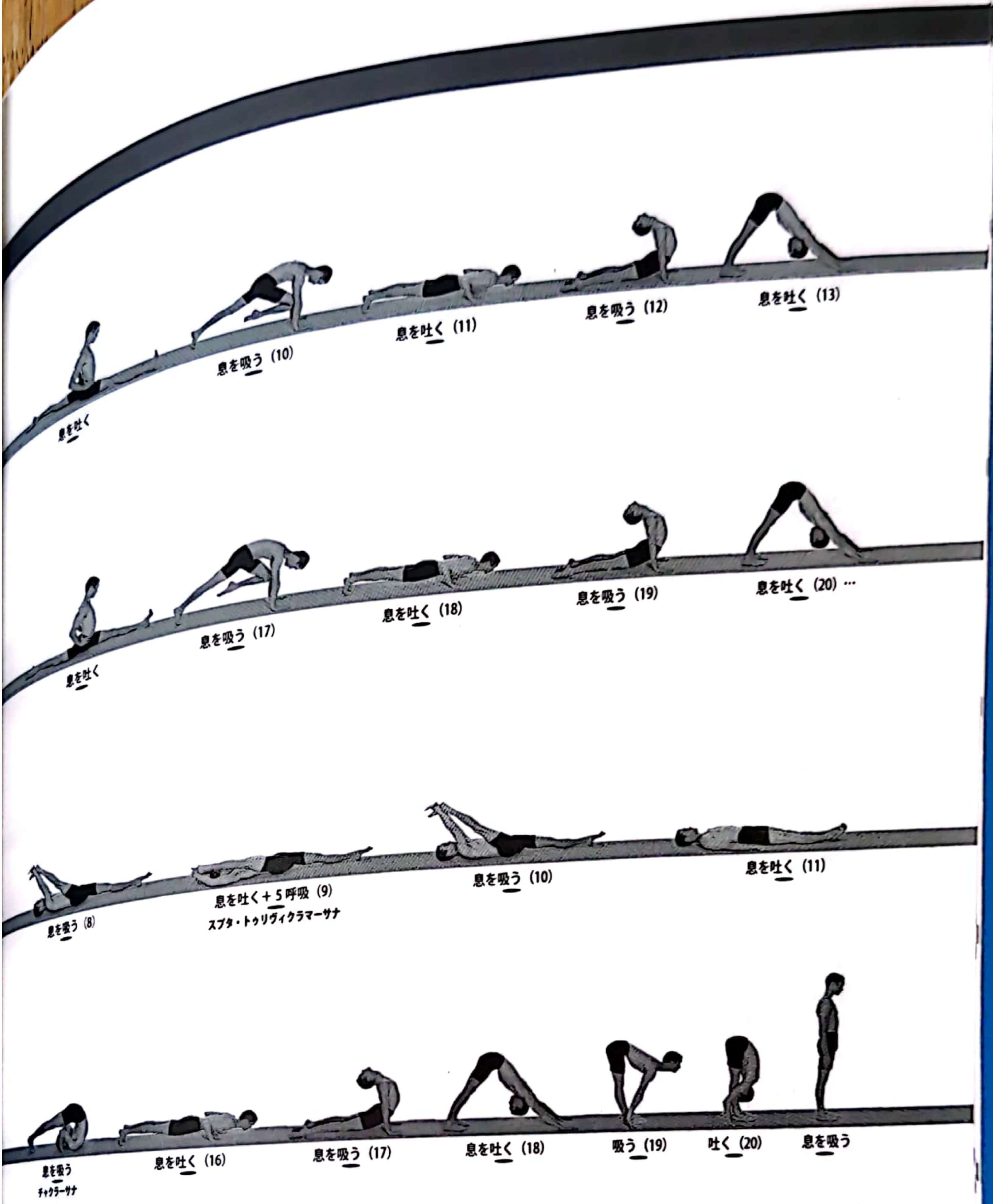
…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う＋5呼吸 (7) (手は祈りのポジション) A　息を吐く＋5呼吸 (8) ハヌマーナーサナB　息を吸う＋5呼吸 (9) C



息を吐く (13)　息を吸う…　息を吸う＋5呼吸 (14) (手は祈りのポジション) A　息を吐く＋5呼吸 (15) ハヌマーナーサナB　息を吸う＋5呼吸 (16) C

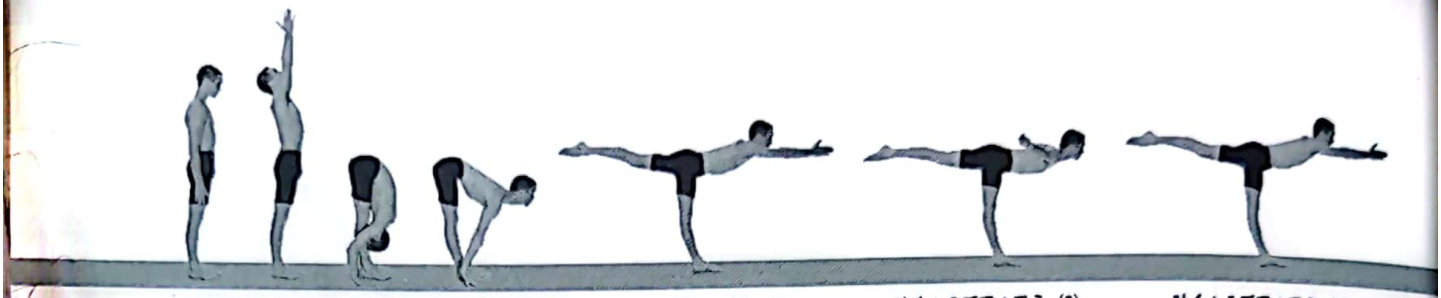
…息を吐く (6)　息を吸う…　息を吸う (7)　息を吐く

息を吸う (12)　息を吐く＋5呼吸 (13) スプタ・トゥリヴィクラマーサナ　息を吸う (14)　息を吐く (15)

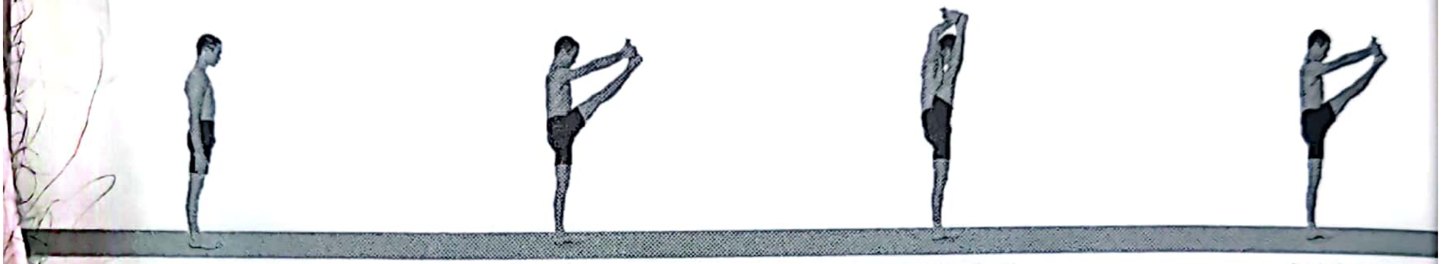


CamScannerでスキャン

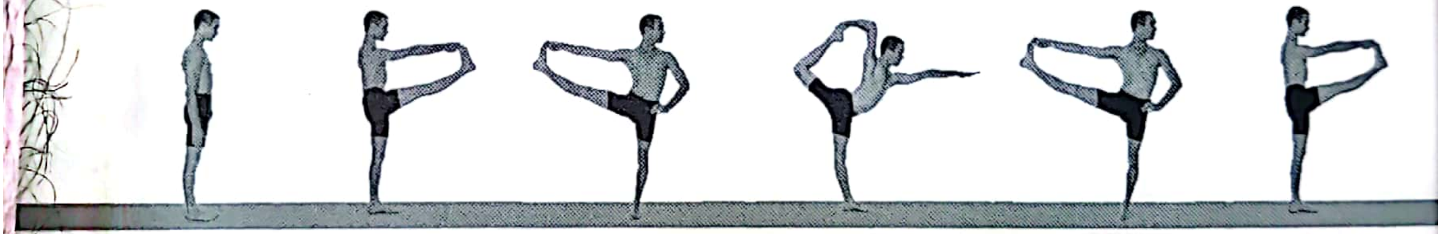
サードシリーズ（上級A）のヴィンヤーサ



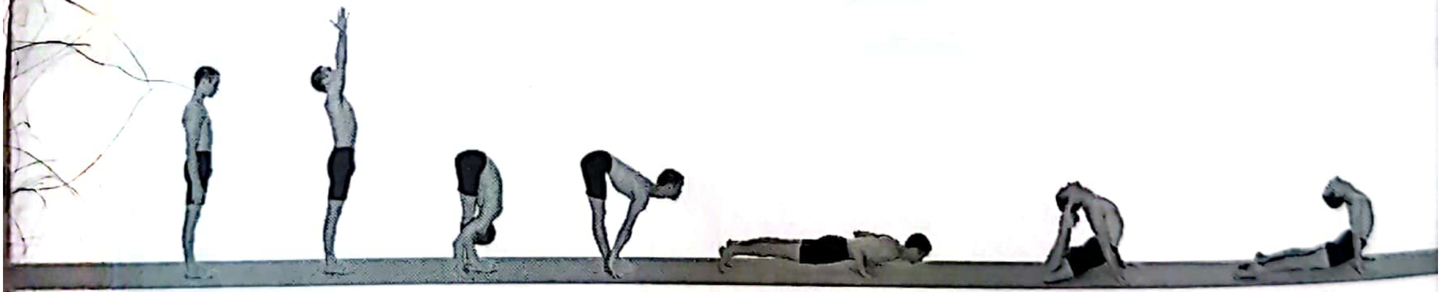
息を吐く　吸う (1)　吐く (2)　吸う (3)　吐く＋5呼吸＋吸う (4) ディーガーサナA　吐く＋5呼吸＋吸う (5) ディーガーサナB　吐く＋5呼吸＋吸う (6) ディーガーサナA



息を吐く　息を吸う (1)　息を吐く＋5呼吸 (2) トゥリヴィクラマーサナ　息を吸う (3)



息を吐く　息を吸う (1)　息を吐く…　息を吐く＋5呼吸 (2) ナタラージャーサナ　息を吸う…　息を吸う (3)

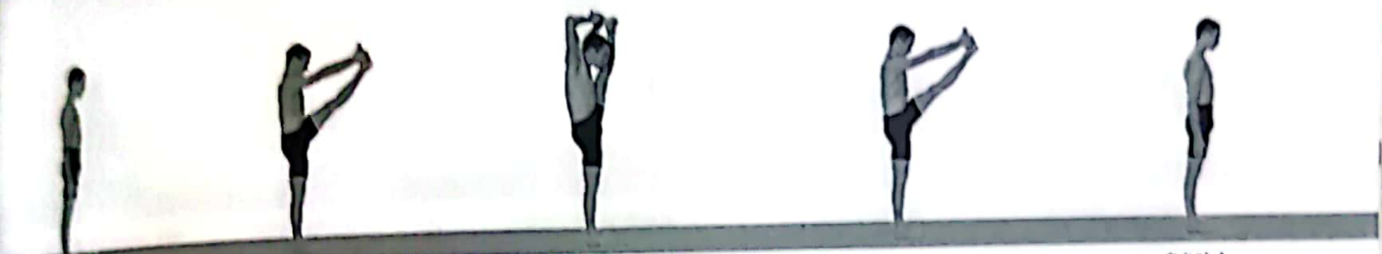


…息を吐く　吸う (1)　吐く (2)　吸う (3)　息を吐く (4)　吸う＋5呼吸＋吐く (5) ラージャ・カポータサナ　息を吸う (6)

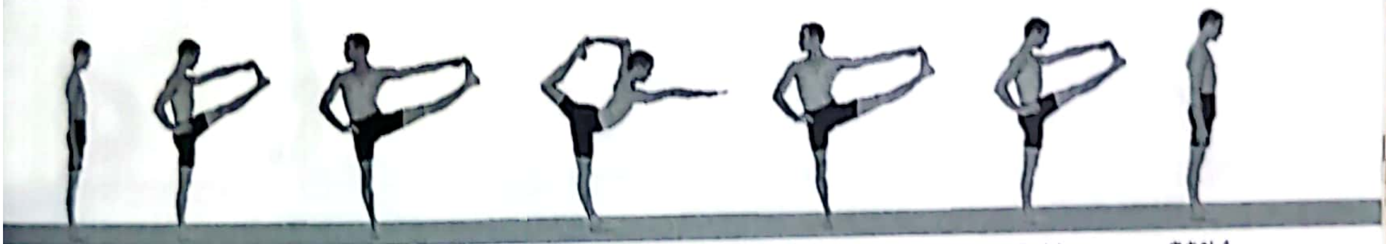
息を吐く (11)　息を吸う (12)　息を吐く (13)　息を吸う…　息を吸う (14)　吐く＋5呼吸 (15) エカ・パーダ・ラージャ・カポータサナ

CamScannerでスキャン

吐く (7)　吸う (8)　吐く＋5呼吸＋吸う (9) ディーガーサナA　吐く＋5呼吸＋吸う (10) ディーガーサナB　吐く＋5呼吸＋吸う (11) ディーガーサナA　吐く (12) 息を吸う



息を吐く　息を吸う (4)　息を吐く＋5呼吸 (5) トゥリヴィクラマーサナ　息を吸う (6)　息を吐く



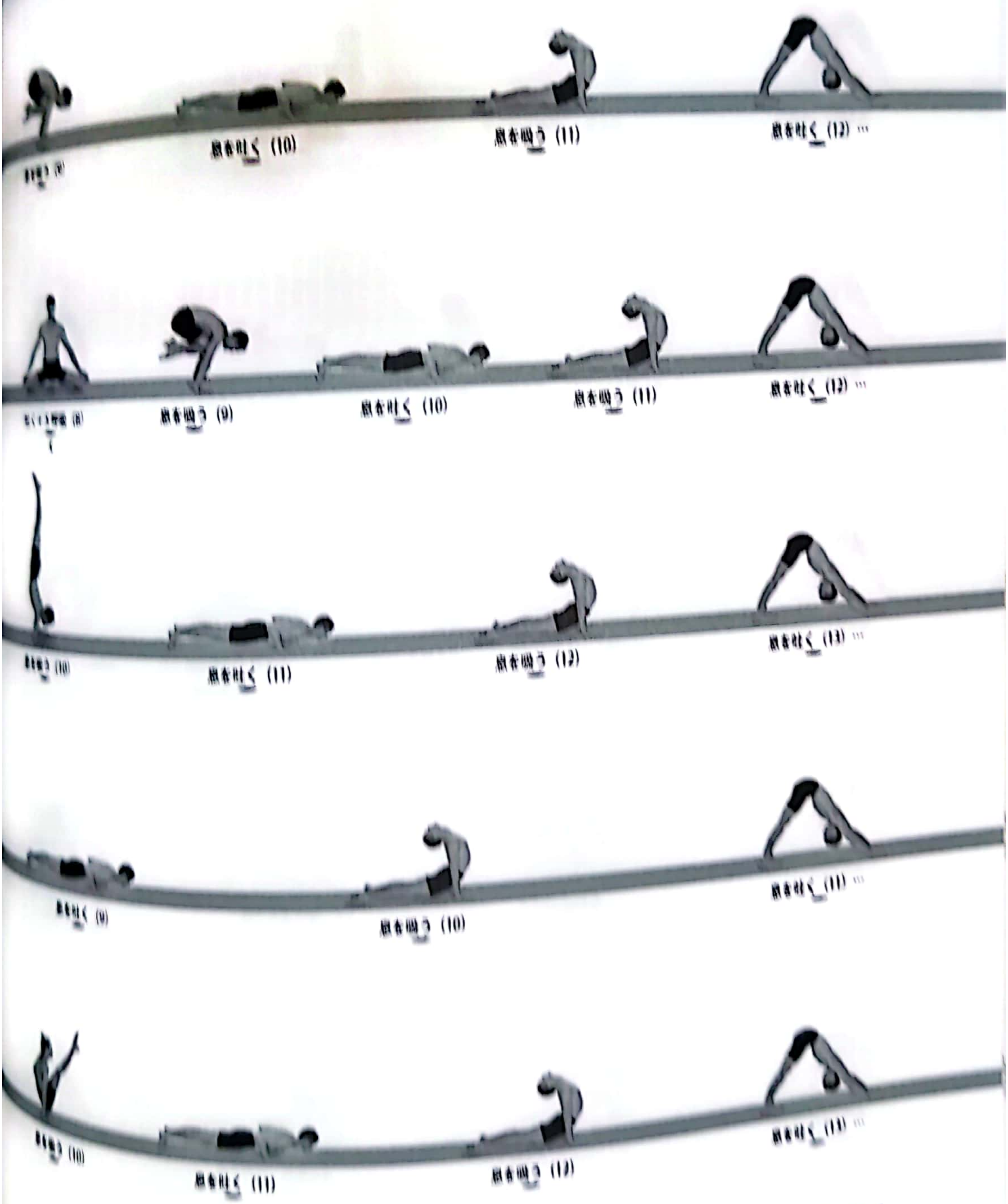
息を吐く　息を吸う (4)　息を吐く…　息を吐く＋5呼吸 (5) ナタラージャーサナ　息を吸う…　息を吸う (6)　息を吐く

息を吐く (7/6) (フル・ヴィンヤーサ 往復)　息を吸う…　息を吸う (7)　吐く＋5呼吸 (8) エカ・パーダ・ラージャ・カポーターサナ　吸う＋吐く (9)　息を吸う (10)

吸う＋吐く (16)　息を吸う (17)　息を吐く (18)　息を吸う (19)　息を吐く (20) …

フォースシリーズ（上級B）のヴィンヤーサ

CamScannerでスキャン


息を吸う (9)
息を吐く (10)
息を吸う (11)
息を吐く (12) …
[illegible] (8)
息を吸う (9)
息を吐く (10)
息を吸う (11)
息を吐く (12) …
息を吸う (10)
息を吐く (11)
息を吸う (12)
息を吐く (13) …
息を吐く (9)
息を吸う (10)
息を吐く (11) …
息を吸う (10)
息を吐く (11)
息を吸う (12)
息を吐く (13) …

フォースシリーズ（上級B）のヴィンヤーサ

…息を吐く（13）　息を吸う（14）　息を吐く（15）　吸う＋5呼吸＋吐く（16） ブッダーサナ

…息を吐く（6）　息を吸う…　息を吸う（7）　息を吐く＋5呼吸（8） カピラーサナ　息を吸う＋息を吐く（9）

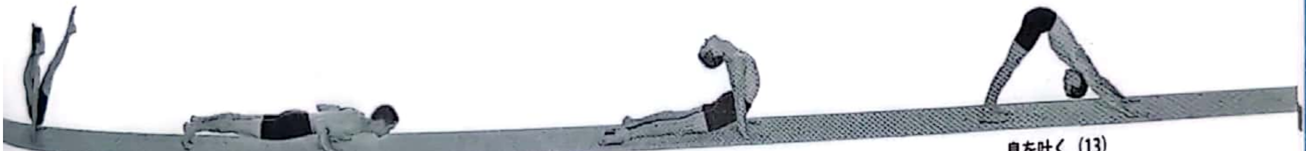
息を吐く（13）　息を吸う…　息を吸う（14）　息を吐く＋5呼吸（15） カピラーサナ　息を吸う＋息を吐く（16）

…息を吐く（6）　息を吸う…　息を吸う（7）　息を吐く（8）

吸う＋5呼吸（13） アーカルナ・ダヌラーサナA　吐く＋5呼吸（14） B　息を吸う（15）　息を吐く（16）

CamScannerでスキャン

息を吸う (17)　息を吐く (18)　息を吸う (19)　息を吐く (20) …



息を吸う (10)　息を吐く (11)　息を吸う (12)　息を吐く (13)

息を吸う (17)　息を吐く (18)　息を吸う (19)　息を吐く (20) …

吸う＋5呼吸 (9)
アーカルナ・ダヌラーサナA

吐く＋5呼吸 (10)
B

息を吸う (11)　息を吐く (12)

息を吸う (17)　息を吐く (18)　息を吸う (19)　息を吐く (20) …

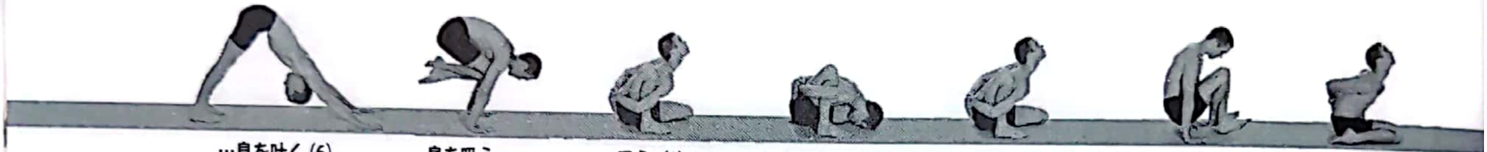
フォースシリーズ（上級B）のヴィンヤーサ

…息を吸う（20）
（フル・ヴィンヤーサ　任意）

息を吐く（4）

息を吸う＋5呼吸（5）
パーダーングシュタ・ダヌラーサナA

息を吐く＋5呼吸（6）
B



…息を吐く（6）

息を吸う…

吸う（7）

吐く＋5呼吸（8）
マリーチアーサナE

吸う＋吐く（9）

息を吸う（10）…
ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）

吸う（14）

…息を吐く（6）

息を吸う…

息を吸う＋5呼吸（7）
マリーチアーサナF

息を吸う（8）…
ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）

息を吸う＋5呼吸（12）
マリーチアーサナF

…息を吐く（6）

息を吸う…

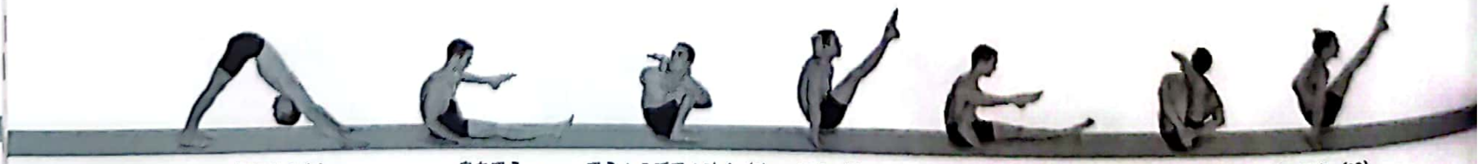
吸う（7）

吐く＋5呼吸（7）
マリーチアーサナG

吸う＋吐く（9）

吸う（10）…
ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）

息を吸う…



…息を吐く（6）

息を吸う…

吸う＋5呼吸＋吐く（7）
マリーチアーサナH

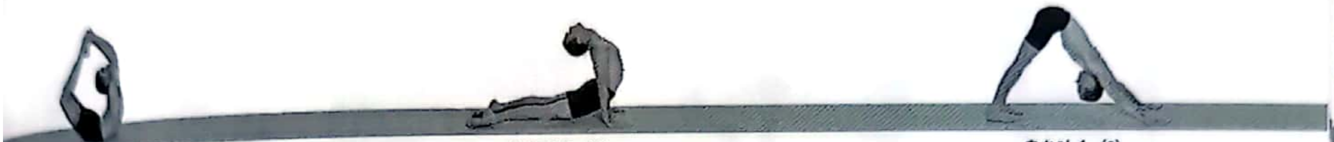
吸う（8）…
ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）

息を吸う…

吸う＋5呼吸＋吐く（12）
マリーチアーサナH

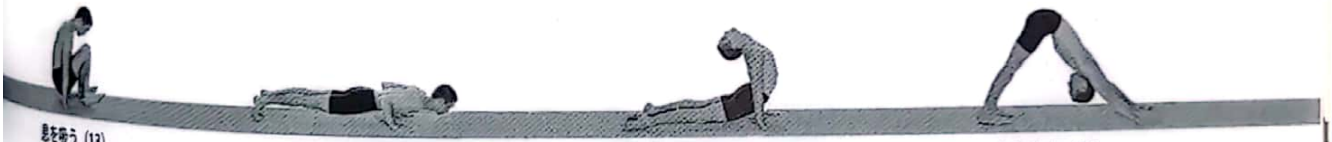
吸う（13）

CamScannerでスキャン



息を吸う＋5呼吸＋吐く (7)
A
息を吸う (8)
息を吐く (9) …

吐く＋5呼吸 (15)
マリーチアーサナE
吸う＋吐く (16)
息を吸う (17)
息を吐く (18)
息を吸う (19)
息を吐く (20) …

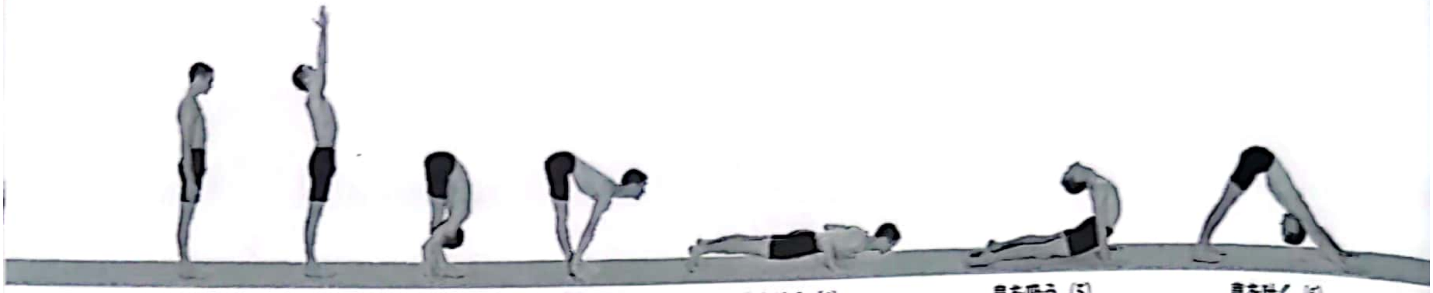


息を吸う (13)
息を吐く (14)
息を吸う (15)
息を吐く (16) …

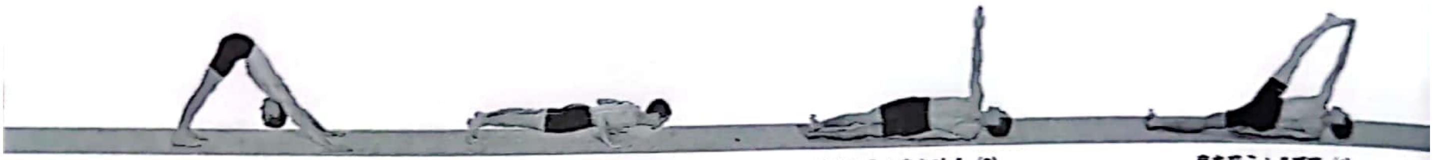
吸う (14)
吐く＋5呼吸 (15)
マリーチアーサナG
吸う＋吐く (16)
吸う (17)
息を吐く (18)
息を吸う (19)
息を吐く (20) …

息を吐く (14)
息を吸う (15)
息を吐く (16)
吸う (17)
吐く (18)
息を吸う

フォースシリーズ（上級B）のヴィンヤーサ

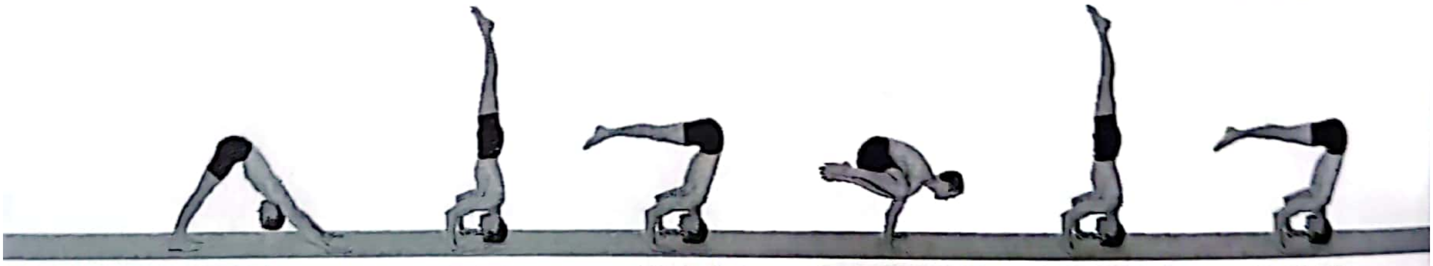


息を吐く　吸う (1)　吐く (2)　吸う (3)　息を吐く (4)　息を吸う (5)　息を吐く (6)



…息を吸う
(フル・ヴィンヤーサ 任意)
息を吐く (4)
息を吸う＋息を吐く (5)
息を吸う＋5呼吸 (6)
サマーナーサナ

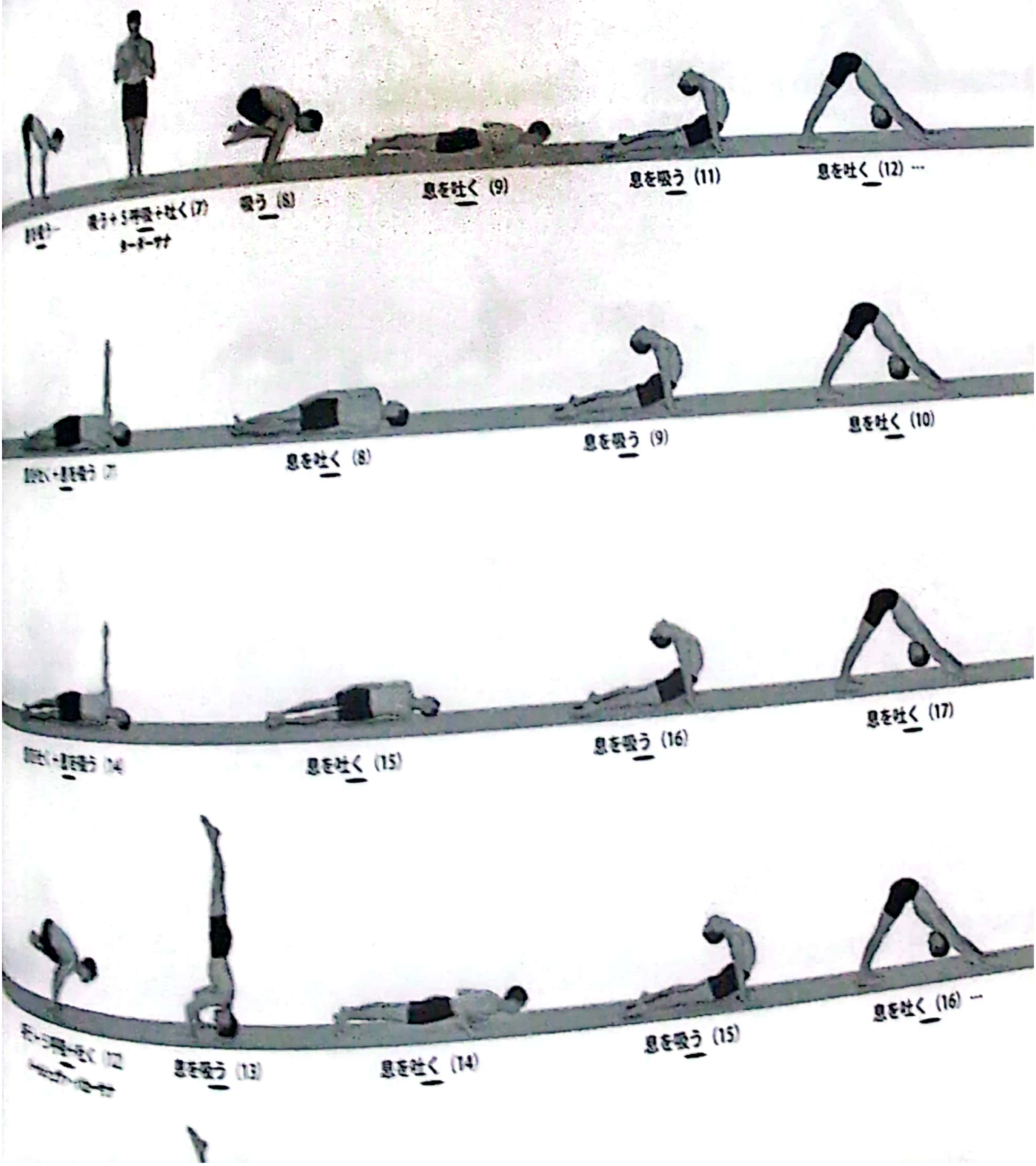
…息を吸う (10)　息を吐く (11)　息を吸う＋息を吐く (12)
息を吸う＋5呼吸 (13)
サマーナーサナ



…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く (8)
吸う＋5呼吸＋吐く (9)
パールシュヴァ・バカーサナ
息を吸う (10)　息を吐く (11)

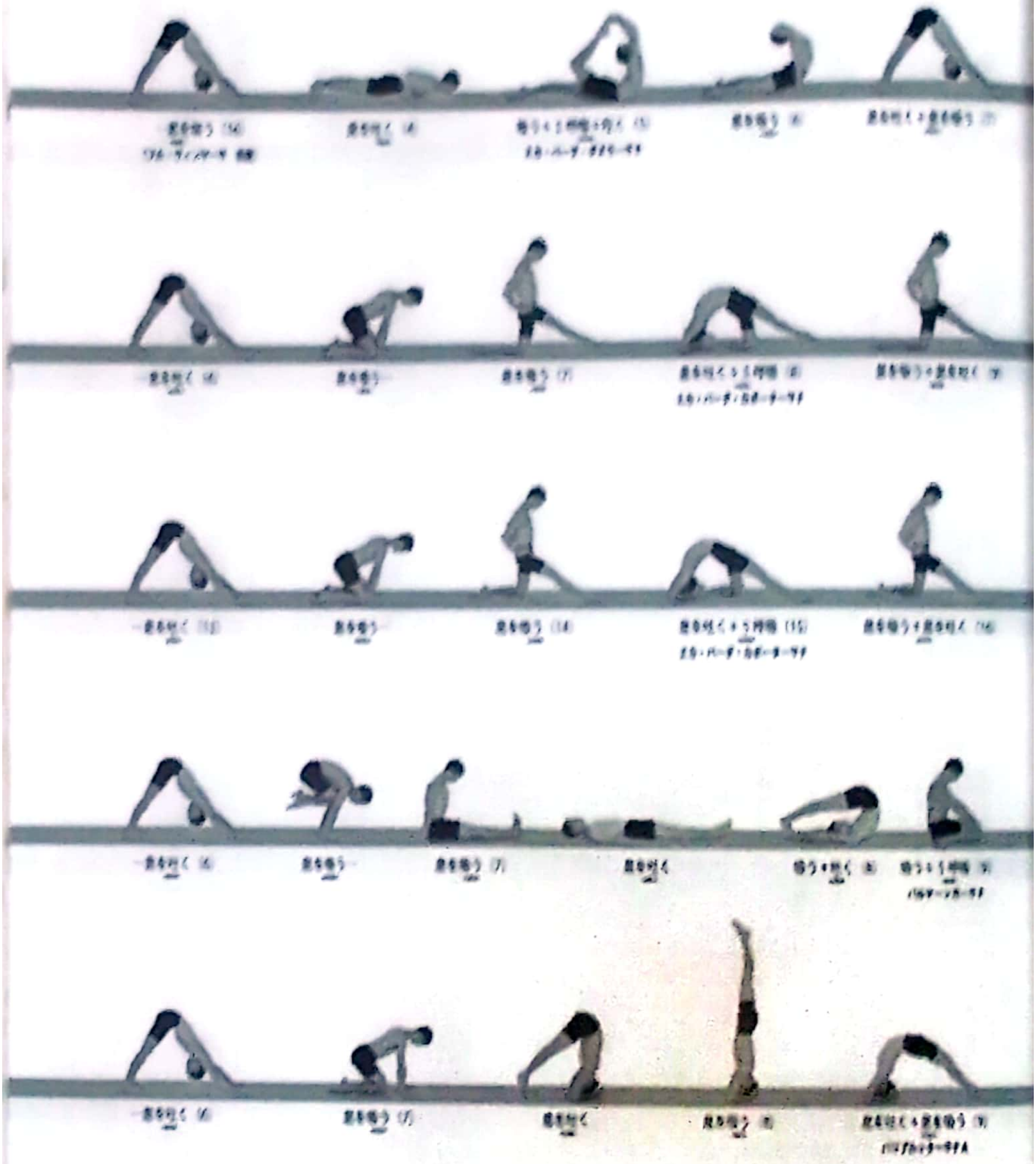
…息を吐く (6)　息を吸う (7)　息を吐く (8)
吸う＋5呼吸＋吐く (9)
ブンガ・クックターサナ
息を吸う (10)　息を吐く (11)

CamScannerでスキャン

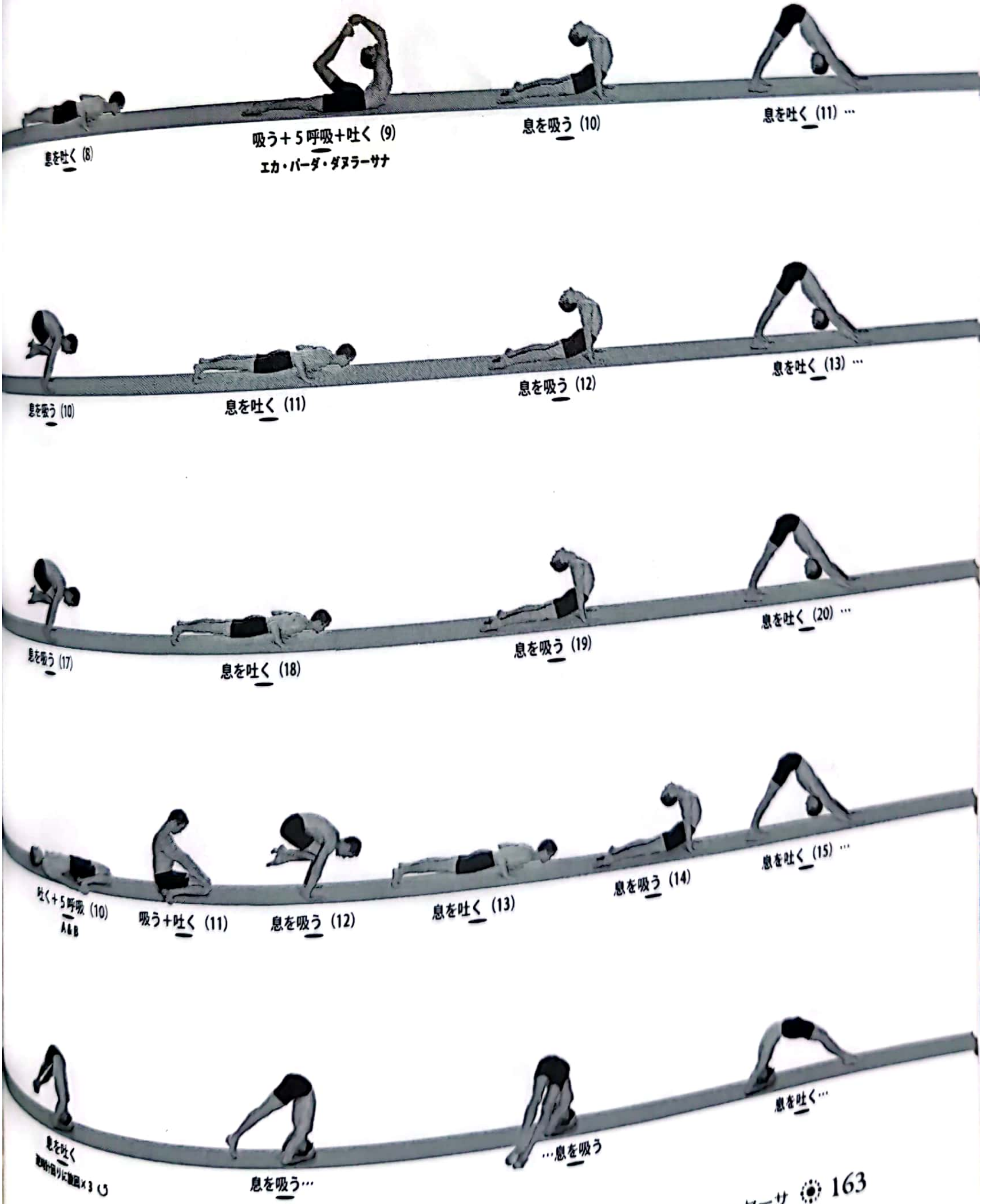


吸う (8)
息を吐く (9)
息を吸う (11)
息を吐く (12) …
息を吐く (8)
息を吸う (9)
息を吐く (10)
息を吐く (15)
息を吸う (16)
息を吐く (17)
息を吸う (13)
息を吐く (14)
息を吸う (15)
息を吐く (16) …

フォースシリーズ（上級B）のヴィンヤーサ



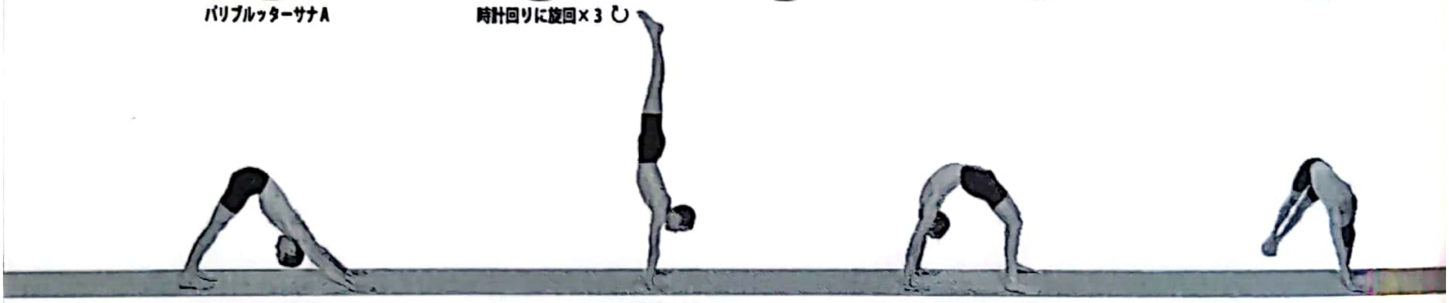
CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

フォースシリーズ（上級B）のヴィンヤーサ

…息を吐く＋息を吸う
パリブルッターサナA
息を吐く
時計回りに旋回×3 ↻
息を吸う…
…息を吸う
息を吐く



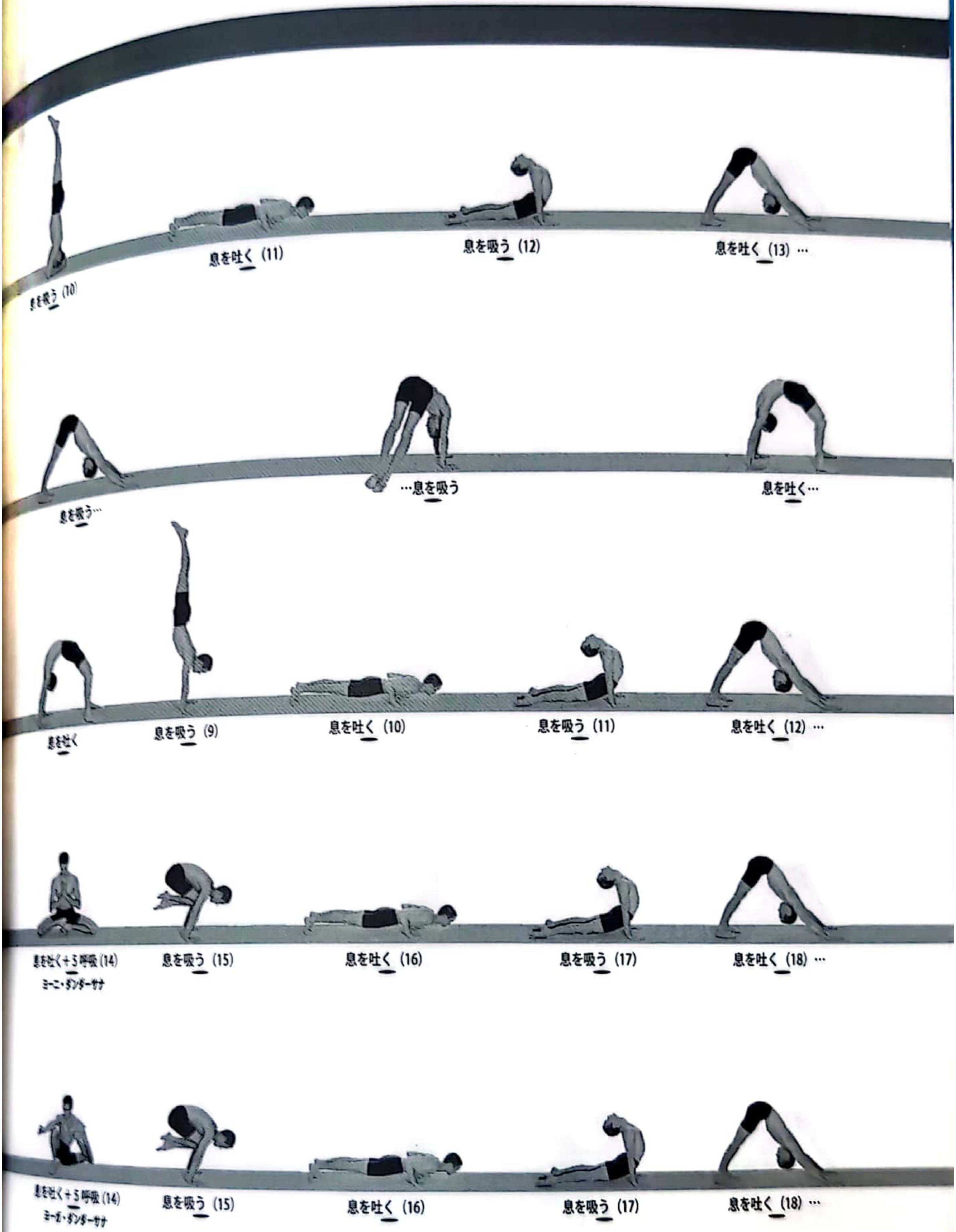
…息を吐く (6)
息を吸う (7)
息を吐く＋息を吸う (8)
パリブルッターサナB
息を吐く
逆時計回りに旋回×3 ↺

…息を吐く＋息を吸う
パリブルッターサナB
息を吐く
時計回りに旋回×3 ↻
…息を吸う
…息を吸う

…息を吐く (6)
息を吸う…
息を吸う (7)
息を吐く＋5呼吸 (8)
ヨーニ・ダンダーサナ
息を吸う (9) …
ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）
息を吸う (13)

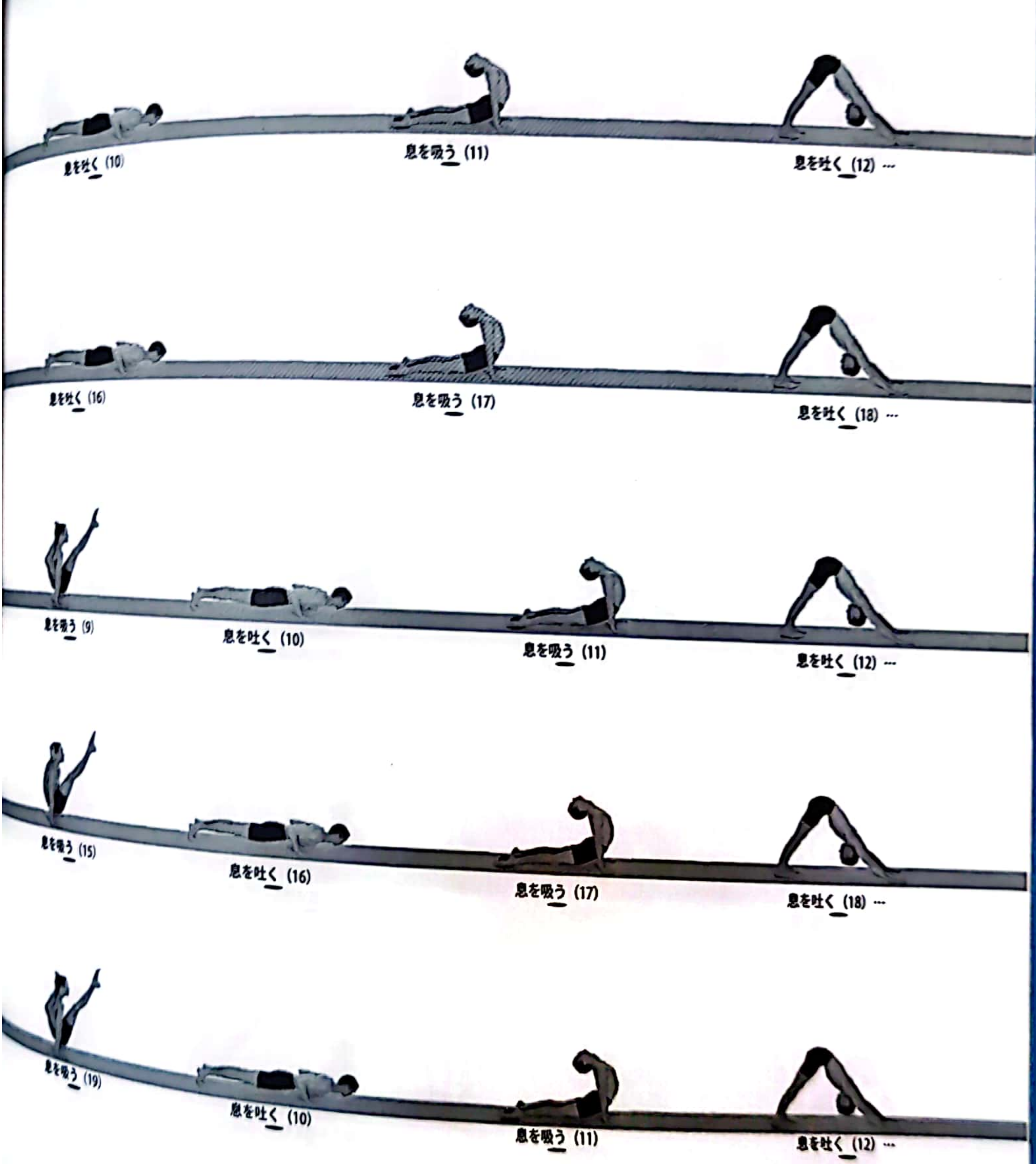
…息を吐く (6)
息を吸う…
息を吸う (7)
息を吐く＋5呼吸 (8)
ヨーガ・ダンダーサナ
息を吸う (9) …
ヴィンヤーサ（ジャンプ・バック）
息を吸う (13)

CamScannerでスキャン

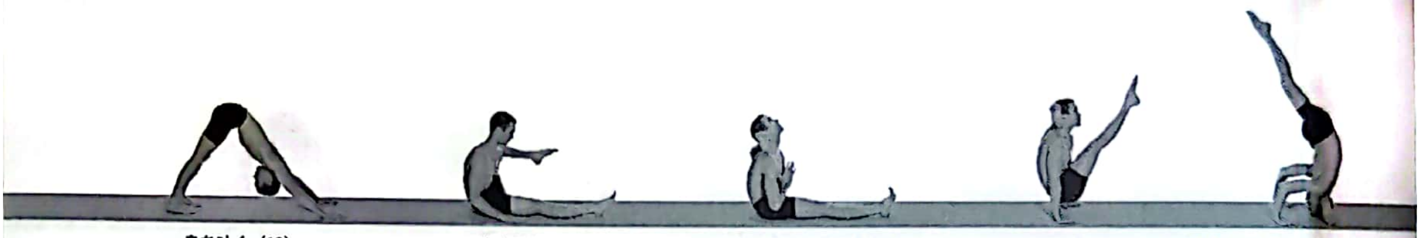


CamScannerでスキャン

フォースシリーズ（上級B）のヴィンヤーサ

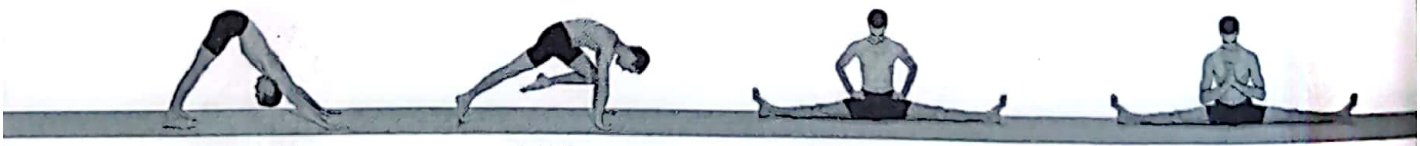

息を吐く (10)
息を吸う (11)
息を吐く (12) …
息を吐く (16)
息を吸う (17)
息を吐く (18) …
息を吸う (9)
息を吐く (10)
息を吸う (11)
息を吐く (12) …
息を吸う (15)
息を吐く (16)
息を吸う (17)
息を吐く (18) …
息を吸う (19)
息を吐く (10)
息を吸う (11)
息を吐く (12) …

フォースシリーズ（上級B）のヴィンヤーサ

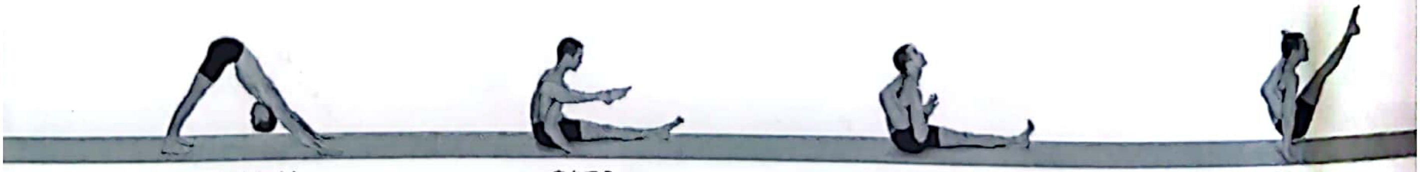


…息を吐く（12）　息を吸う…　息を吸う+息を吐く（13）　息を吸う…　吸う+5呼吸+吐く（14） ウールドゥバァ・ダンダーサナB

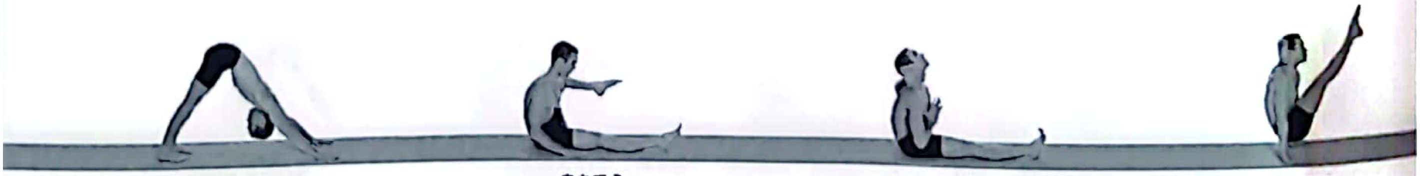
…息を吐く（6）　息を吸う（7）　吐く+5呼吸（8） アドー・ダンダーサナ　吸う（9）　息を吐く（10）　息を吸う（11）



…息を吐く（6）　息を吸う…　息を吸う（7）　息を吐く+5呼吸（8） サマ・コーナーサナ

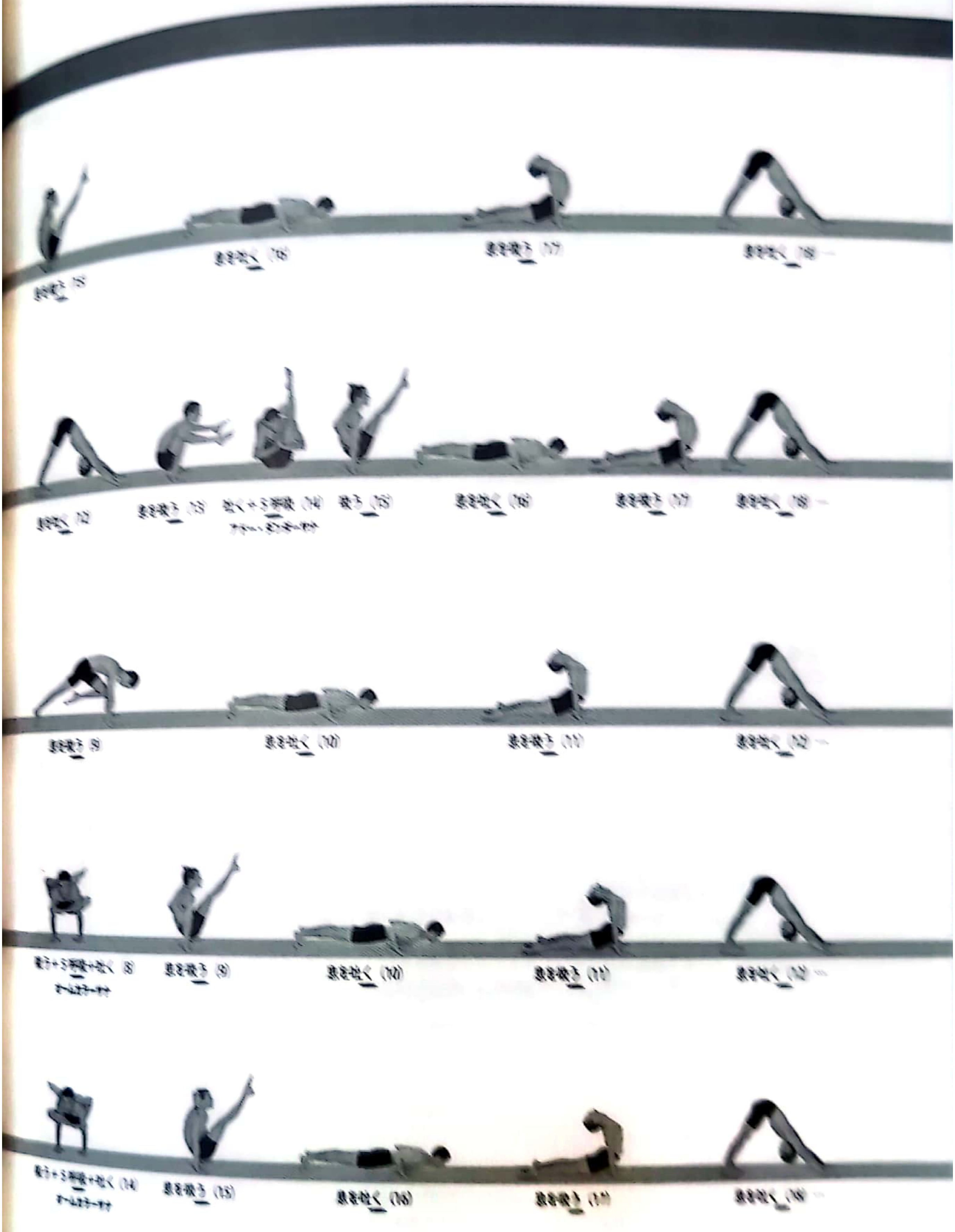


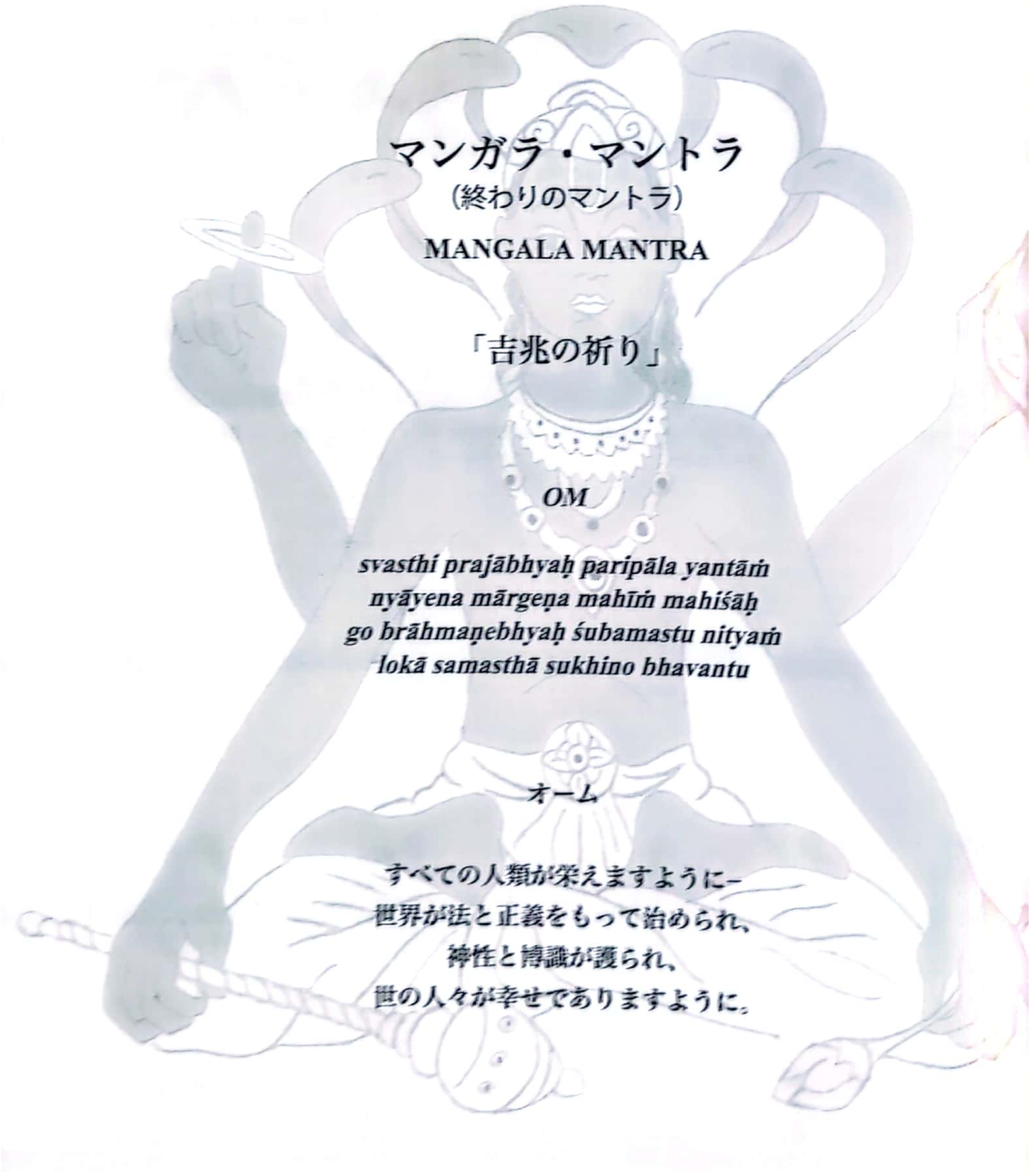
…息を吐く（6）　息を吸う…　息を吸う+息を吐く（7）　息を吸う…



…息を吐く（12）　息を吸う…　息を吸う+息を吐く（13）　息を吸う…

CamScannerでスキャン





マンガラ・マントラ

（終わりのマントラ）

MANGALA MANTRA

「吉兆の祈り」

OM

svasthi prajābhyaḥ paripāla yantāṁ
nyāyena mārgeṇa mahīṁ mahiśāḥ
go brāhmaṇebhyaḥ śubamastu nityaṁ
lokā samasthā sukhino bhavantu

オーム

すべての人類が栄えますように－
世界が法と正義をもって治められ、
神性と博識が護られ、
世の人々が幸せでありますように。

CamScannerでスキャン

用語集

アビヤーサ：実践
アチャルヤ：教師
アヒムサー：非暴力
アージュニャー：見抜くこと、命令
アムリタ：エリクサー、不老不死薬
アナーハタ：打たれない
アンガ：手足
アングシュタ：指
アンタラ：内的
アパーナ：未統合
アパリグラハ：不貪
アーサナ：座法
アシュタウ：8
アステヤ：不盗
アートマン：個我

イダー：青白い（左／女性）
イーシュヴァラ：神

ウダーナ：上向きの動き
ウディヤーナ：飛び上がる
ウジャーイー：広範な勝利
ヴァイラーギャ：離欲
ヴァータ：風、流れ、動くこと、空気
ヴァーユ：空気、生命力（ヴァイタル・フォース）

ヴィムサティ：20
ヴィニ：1つの動き
ヴィンヤーサ：動き
ヴィーラ：英雄
ヴィシュヌ：維持神
ヴィシュッダ：純粋
ヴリッティ：変動、揺らぎ、渦
ヴヤーナ：離れて

エーカム（エカム）：1
エクナ：マイナス1

カンダ：卵
カパ：取り囲む、水
カルマ：行為

クリヤー：浄化
クラマ：1つずつ、着実に
クンバカ：息止め
クンダリニー：とぐろを巻く女性
グナ：特質、性質
グル：重性、暗い
グランティ：結節

サマーディ：悟り
サマーナ：均等、均一にすること

サンニャシン：求道者、出家者
サハスラーラ：千倍の数
サントーシャ：満足、知足
サプタ：7
サットヴァ：リズム、静かなこと
サトヤ：真理

ジャーランダラ：流れの中の網
ジュニャーナ：知識、叡智
シャクティ：力
シャラ：学校
シャンティ：平安
シャット：6
シャウチャ：清潔
シャヴァ：死体
シッディ：神の属性
シヴァ：破壊神
ショーダナ：浄化

スタンバ：変わり目
スティラ：安定
スカ：軽さ、優美さ
スシュムナー：貫く
スヴァーディヤーヤ：自己教育
スヴァーディシュターナ：甘さ

ダシャー：10
ダーラナー：集中
タマス：不活発
タントラ：織機の糸
タパス：自己鍛錬、苦行
タットサット：I am that

チャクラ：車輪、輪
チャトゥアリ：4
チキツァ：セラピー
チッタ：精神、心
チツァバー：意識の広間

ディヤーナ：瞑想

ドーシャ：体質
ドリスティ：視点
ドゥヴェ（ドゥウィ）：2
トリムルティ：三神
トリニ：3
トリスターナ：3つの注意箇所

ナビ：へそ
ナーディー：神経、管
ナサ：鼻
ナウリ：攪拌

ナワ：9

ニラヤム：大学、住居
ニロダ：休止、停止、抑制
ニヤマ：個人的に守るべきこと

バーヒャ：外的
バンダ：ロック、閉塞、
バンドゥック：4枚の花弁の花
バガ：力
バクティ：信仰、愛
ハスタ：手
ハタ：太陽と月、力強い
パーダ：足
パンチャ：5

ビンドゥ：点
ピンガラー：赤みがかった（右／男性）
ピッタ：熱、料理、変換、火

ブラフマー：創造神
ブラフマチャリヤ：貞節、魂の教師
ブラフマムフルタ：ブラフマーの時間
ブラフマン：宇宙の支配原理、宇宙我
ブラフマランドラ：魂の穴
プラーナ：エネルギー、呼吸、息
プラーナーヤーマ：エネルギーの開発
プラニダーナ：サレンダー
プラティヤーハーラ：心を引き離すこと
プーラカ：吸気

マーラー：首飾り、花飾り
マンガラ：吉兆の
マニプーラカ：宝石の都市
マントラ：マントラ

ムーラ：根底
ムーラーダーラ：基底部

ヤマ：自制すること
ヤントラ：維持する

ヨーガ：結合、くびきをかけること
ヨーニ・ムドラー：子宮、女陰、覚醒したクンダリニー

ラージャ：王
ラジャス：活動

リシ：賢者、聖者

ルドラ：シヴァの化身

CamScannerでスキャン

アーサナの索引

	アーサナ（根本）	アーサナ（接頭）	日本語	頁
ア	アシュターヴァクラーサナ	(A&B)	8つのねじれのポーズ	98,99,144,145
	ウシュトラーサナ		ラクダのポーズ	97,126
	ウトゥカターサナ		力強いポーズ	92,117
	ウトプルティ		体を浮かせる	112
	ウッターナーサナ	(A&B)	前方ストレッチポーズ	90,91
	ヴァジュラーサナ	ラグ	軽い稲妻のポーズ	96,128
		スプタ	仰臥位（長い）稲妻のポーズ	96,128
		スプタ・ウールドゥバァ・パーダ	仰臥位、脚を上げた、足の稲妻のポーズ	96,97,157
	ヴァシシュターサナ		賢者ヴァシシュタのポーズ	98,138
	ヴァーターヤナーサナ		馬のポーズ	97,134,135
	ヴィーラバドラーサナ	(A&B)	英雄一戦士のポーズ	92,93,116,117
	ヴィランチアーサナ	(A&B)	賢者ヴィランチのポーズ	100,101,146
	ヴィシュワーミトラーサナ		賢者ヴィシュワーミトラのポーズ	138
	ヴルクシャーサナ	ウールドゥバァ	木の（腕上）ポーズ	126
			上を向く木のポーズ	90
	ヴルシュチカーサナ	(A)	サソリのポーズ	103,154
		(B)		108
	オームカラーサナ		神聖な音節（オーム）のポーズ	125,169
カ	カピラーサナ		賢者カピラのポーズ	102,156
	カポーターサナ	(A&B)	鳩のポーズ	96,128
		エカ・パーダ	片足（を出す）鳩のポーズ	105,162
		エカ・パーダ・ラージャ	片足（を出す）王鳩のポーズ	101,152,153
		ラージャ	王鳩のポーズ	101,152
	カランダヴァーサナ		鴨やアヒル（賢者カランダヴァ）のポーズ	97,132
	カシュヤパーサナ		賢者カシュヤパのポーズ	99,138
	ガーラヴァーサナ		カラス（賢者ガーラヴァ）のポーズ	98,142,143
	クロウンチャーサナ		サギのポーズ	96,126,127
	クックターサナ		オンドリのポーズ	95,123
		ブンガ	翼のあるオンドリのポーズ	104,160,161
		ウールドゥバァ（A、B&C）	上を向くオンドリのポーズ	99,142,143
	クールマーサナ		カメ（四肢を出した）のポーズ	94,122
		スプタ	仰臥位のカメ（四肢を入れた）のポーズ	94,122
	ゴームカーサナ	(A&B)	牛の顔のポーズ	96,134
	コーナーサナ	バッダ（A、B&C）	バインドのアングル・ポーズ	95,123
		パリヴルッタ・トゥリ	回転した3アングル・ポーズ	92,115
		パリヴルッタ・パールシュヴァ	回転したサイド・アングル・ポーズ	92,115
		サマ	真直のアングル・ポーズ	125,168
		スプタ	仰臥位のアングル・ポーズ	95,124
		ウパヴィシュタ（A&B）	座位のアングル・ポーズ	95,122
		ウッティタ・パールシュヴァ	直立のサイド・アングル・ポーズ	93,115
		ウッティタ・トゥリ	直立の3アングル・ポーズ	92,114
	コーウンディンヤーサナ	(A&B)	賢者コーウンディンヤのポーズ	98,99,144,145
サ	サマーナーサナ		直線／バランスポーズ	102,103,162
	サマスティティ		直線バランス直立	90,91,114
	サルヴァーンガーサナ	サーランバ	両肩サポートポーズ	110
	シャラバーサナ	(A&B)	バッタのポーズ	96,126
		ヴィパリータ	逆転バッタのポーズ	100,148

	アーサナ（根本）	アーサナ（接頭）	日本語	頁
サ	シャヤナーサナ		カウチのポーズ	103,154
	シールシャーサナ		頭（立ち）のポーズ	112
		バッダ・ハスタ（A、B、C&D）	両手バインド頭立ち	97,136
		ムクタ・ハスタ（A、B&C）	両手フリー頭立ち	97,136
		ジャーヌ（A、B&C）	頭を膝につけるポーズ	94,95,118,119,120,121
		ドゥウィ・パーダ	両足が頭の後ろにくるポーズ	96,130
		エカ・パーダ	片足が頭の後ろにくるポーズ	96,130
	シュヴァーナーサナ	アドー・ムカ	下を向く犬のポーズ	90,91
		ウールドゥバァ・ムカ	上を向く犬のポーズ	90,91
	スカンダーサナ		戦争の神（スカンダ）のポーズ	98,140,141
	スーリャナマスカーラ	（A&B）	太陽礼拝	90,91
タ	ダンダーサナ		サポートの棒のポーズ	94,118
		アドー	下向きの棒のポーズ	104,168,169
		ブジャ	肩の（上の）棒のポーズ	105,106
		チャトゥラーンガ	四肢の棒のポーズ	90,91
		エカ・パーダ・ヴィパリータ	片足を上げた逆棒のポーズ	100,148
		パールシュヴァ	横向きの棒のポーズ	105,166
		ウールドゥバァ（A&B）	上向きの棒のポーズ	104,112,166,168
		ヴィパリータ	逆棒のポーズ	100,148
		ヨーガ	ヨーギの棒のポーズ	104,164,165
		ヨーニ	会陰の棒のポーズ	104,164,165
	ダヌラーサナ		弓のポーズ	97,126
		アーカルナ（A&B）	射手（弓の弦を耳に引きつける）のポーズ	102,103,156,157
		エカ・パーダ	片足（を出す）弓のポーズ	104,162
		パーダーングシュタ（A&B）	つま先（をつかむ）弓のポーズ	102,158
		パールシュヴァ	横向きの弓のポーズ	97,127
		ウールドゥバァ	上向きの弓のポーズ	106
	ターダーサナ		山のポーズ	102,161
	チャコーラーサナ		猟鳥のポーズ	99,140,141
	チャクラーサナ		車輪のポーズ	110,125
		ヴィパリータ	逆車輪のポーズ	108
	ディーガーサナ	（A&B）	長いポーズ	100,101,152,153
	ティッティバーサナ	（A、B&C）	蛍のポーズ	96,130
	ドゥールヴァーサーサナ		恐ろしい（賢者ドゥールヴァーサの）ポーズ	98,140,141
	トゥリヴィクラマーサナ		3歩（ヴィシュヌの広い歩幅）のポーズ	100,152,153
		スプタ	仰臥位の3歩のポーズ	100,150,151
ナ	ナフシャーサナ		賢者ナフシャのポーズ	102,154
	ナクラーサナ	（A、B&C）	ワニのポーズ	97,132
	ナタラージャーサナ		ナタ王のポーズ（舞踊の王）	100,152,153
	ナヴァーサナ		ボートのポーズ	94,122
	ニドラーサナ	ヨーガ	眠るヨーギのポーズ	96,131
ハ	バカーサナ	（A&B）	ツルのポーズ	97,128,129
		エカ・パーダ（A&B）	片足を上げたツルのポーズ	98,99,142,143
	パールシュヴァ		横向きのツルのポーズ	103,160,161
	バラサナ		子供のポーズ	113

CamScannerでスキャン

アーサナの索引

[illegible]

CamScannerでスキャン